

1001 совет Женщинам

16+

Как понять,
готовы ли вы
к браку?

с. 27

Страх
вождения

с. 26 *авто*

Как рассчитываются
с. 28 декретные

с. 24 В какой кружок
отдать ребенка?

Астра, или
цветочные
созвездия
с. 35 В саду

Как выбирать
продукты питания
с. 23 В магазине

8 самых с. 16
парадоксальных продуктов

Кулинарные
рецепты

5 способов избавиться от прыщей навсегда



• Возьмите 1 ст. л. натуральных дрожжей и разведите теплой водой до получения однородной массы. Добавьте пару капель лимонного сока. Нанесите маску на лицо с помощью спонжа или кисточки. Подержите до полного высыхания и смойте холодной водой.

• 2 ст. л. белой глины разведите настойкой календулы до кашицеобразного состояния. Добавьте пару капель лимонного сока и нанесите на лицо на 15-20 мин.

Смойте прохладной водой.

• Смешайте 1 ст. л. голубой глины, 1 ч. л. оливкового масла, 1 взбитый до пены белок, мякоть половинки киви и разогрейте все ингредиенты однородной густой массы. Аккуратно нанесите кашицу на лицо и через 15 мин. смойте водой.

• Замочите 2 ст. л. овсяных хлопьев в воде. Когда они набухнут, смешайте их с 1 ст. л. нежирной сметаны и 2 ч. л. меда. Добавьте на кончике ножа соли и соды. Перемешайте и нанесите на лицо с помощью ватного тампона. **Если маска будет щипать, смойте!** Если все будет спокойно, подождите до высыхания, а потом смойте.

• Смешайте 1 ст. л. сока алоэ (**выдавить из листа алоэ, срезанного заранее и пролежавшего 1 ночь в холодильнике**) со взбитым в пену белком. Добавьте 1 ч. л. лимонного сока и 2 ч. л. 2%-го салицилового спирта. Нанесите маску на кожу при помощи кисти. Через 15 мин. сделайте второй слой. Еще через 15 мин. смойте маску холодной водой.

ОЧИЩАЮЩИЙ ЛОСЬОН для СУХОЙ КОЖИ

Для того, чтобы приготовить такой лосьон, нужно 2 ст. свежих розовых лепестков или лепестков от шиповника. Всыпать их в отдельную емкость и залить персиковым маслом. Масло при этом должно полностью покрыть лепестки. Поставить на водяную баню и кипятить, пока лепестки полностью потеряют свою окраску. Затем перелить другую банку, на-

крыть плотно крышкой и оставить на сутки. Процедить и использовать для очищения кожи.



Медовая вода

Медовая вода хорошо питает кожу и обладает ценным свойством - разглаживает мелкие морщинки. Для ее приготовления 1 ст. л. меда нужно растворить в 2 ст. теплой воды. В течение 5-7 мин. полученным раствором нужно ополаскивать лицо перед сном. После процедуры лицо следует умыть теплой водой. **Эффект от применения медовой воды не заставит себя долго ждать, результат будет виден после нескольких процедур: цвет лица приобретает здоровый вид, кожа станет нежной и бархатистой.**



Проблемная кожа лица в прошлом

Если у вас жирная и проблемная кожа лица, подсушить и освежить ее поможет следующий рецепт. Хорошо взбейте 1 белок и добавьте в него 1 ч. л. лимонного сока. Размешайте и смажьте полученной смесью лицо, и по истечении 10-15 мин. умойтесь прохладной водой. Также хорошим освежающим и подсушивающим действием обладают кефир и простокваша. Просто нанесите на лицо один из этих продуктов при помощи ватного тампона и оставьте на 15 мин.

Бархатные ручки

Кожа рук постоянно попадает под влияние агрессивных факторов: холод, солнце, вода, моющие средства. Поэтому и уход за ней должен быть соответствующим - надлежащим и тщательным.

Для увлажнения и питания кожи рук воспользуйтесь моими рецептами:

① Возьмите по 1 ст. л. травы календулы и подорожника. Опустите в 1/2 ст. кипятка и настаивайте 1 ч. Процедите и добавьте 1 ч. л. натурального меда и 50 г сливочного масла.

② Возьмите несколько листьев белокочанной капусты. Натрите на терке. Добавьте 1/2 банана, измельченного в пюре, по 1 ч. л. 10% сливок и теплого меда. Тщательно перемешайте.

Намажьте одной из приготовленных масок кожу рук и оставьте впитываться на 20 мин. Сполосните руки в теплой воде и нанесите жирный крем.

После такой маски вы просто не узнаете свои ручки!





Советы по выбору и носке бижутерии

Помните, любое украшение привлекает к себе дополнительное внимание. Поэтому подбирая бижутерию, продумайте, какую часть тела вы хотите подчеркнуть с ее помощью. **Придерживаясь советов по выбору бижутерии, вы будете знать, что бусы, цепочки и ожерелья подчеркнут вашу шею и зону декольте, броши выделяют грудь, кольца и браслеты обратят внимание на руки, а серьги выгодно «обыграют» овал лица.**

Женщинам с пышными формами подходят крупные украшения, но они не должны перенасыщать общую картину образа. Достаточно надеть брошь и браслет, или

бусы вместо броши.

Стройным девушкам рекомендуется носить изящные украшения.

Если у вас короткая шея, вне зависимости от форм тела, избегайте короткой нити объемных бус.

Каждая деталь украшения должна гармонизировать друг с другом. Один из важных советов по выбору бижутерии – не смешивайте в одном образе разные стили и материалы изделия. Например: стеклянные бусы и золотая цепочка, металлический браслет и пластмассовые серьги, золотые кольца и серебряная брошь.

Серьги удлиненной формы сделают «лебединой» вашу шею, а длинные бусы на тонкой нити придадут стройность вашей фигуре.

Броши в виде бабочек, цветочков и различных животных подчеркнут молодость и игривость вашего характера.

Утренняя зарядка для кожи лица

Бывает, что мы поздно легли спать и не высыпались. Или, наоборот, танцевали до самого утра. В результате на сон осталось совсем ничего, а утром мы подходим к зеркалу и пугаемся своего отражения! Согласитесь, мешки под глазами, тусклая, серая кожа и унылое выражение лица вряд ли могут кого-то украсить. Чтобы ликвидировать следы «ночной жизни» и выглядеть утром достойно, придется принять ряд экстренных мер, которые взбодрят и освежат нас.

Холодное умывание.

Начнем с умывания холодной водой. Холод, как известно, способен уменьшать отечность и улучшать кровообращение, благодаря чему кожа становится менее «помятой» и приобретет более здоровый цвет. Если утром на лице вы обнаружили красные пятна, устранить раздражение помогут средства для умывания лица, в состав которых входит ромашка.

Больше свежести.

Чтобы освежить не только кожу лица, но и голову, используйте мятный аромат. Заварите чай с мятой или просто разотрите несколько сухих листочков в ладони – это прекрасное средство для стимулирования деятельности мозга. Также тонизирующим эффектом обладает душ с прохладной водой, особенно, если попутно вы воспользуетесь средством для ванн и душа с ароматами цитрусовых.

Яркие глаза. Теперь пора заняться глазами, а точнее «мешками» под ними. Накладываем на проблемные участки кружки зеленого огурчика и лежим около десяти минут. Затем наносим на веки специальный крем под глаза.

И крем. Чтобы снять сухость и шелушение кожи, используйте увлажняющие косметические средства. Даже тональный крем лучше взять именно увлажняющий, обогащенный витаминами, так как обычная тональная основа может плохо ложиться на шелушащуюся кожу.

Лаки для волос: советы по выбору

Лаки для волос – самое популярное средство для укладки. Они подразделяются на две категории: традиционные фиксирующие и современные лаки для укладки. Также существуют лаки, которые совмещают обе эти функции.

Лак-аэрозоль. Применяется для сохранения формы укладки и закрепления новой прически. Используется для любых типов волос, также для тонких и поврежденных.

Спрей-кондиционер. Действует, как обычный лак, но содержит кондиционеры, которые защищают волосы от перегрева при использовании фена или термобигуди. Придает волосам блеск и шелковистость.

Гель-спрей.

Применяется для укладки влажных волос или придания формы сухим волосам. Многие разновидности содержат кондиционеры. Подходит для всех типов волос. Называется также «укладочным шприцем», закрепляющим спреем или спреем-фиксатором.

Спрей-объем. В отличие от большинства спреев, которые лишь покрывают слоем лака внешнюю поверхность волос, это средство проникает в корни и укрепляет их, а специальные смолистые добавки утолщают волосы. Наносится на корни влажных волос или по всей длине сухих. Подходит для всех типов волос, особенно тонких и плохо поддающихся укладке.

Спрей-блеск. Похож на спрей-кондиционер и придает блеск готовой прическе.



МОДА ОСЕНИ 2013.

Модные материалы

Модные материалы - всегда особая тема для разговора. И не случайно - эффектная ткань или необычно поданный материал могут совершенно преобразить вещь, сделать ее исключительной, непохожей на другие. В этом сезоне на вершине пьедестала оказались твид, велюр и парча, о которых мы и скажем несколько подробнее.

Твид, согласно словарям, - это плотная шерстяная ткань для верхней одежды. Звучит по-английски серьезно, но дизайнеры для сезона осень 2013 создали из твида маленькие платья, которые выглядят очень молодежно, задорно и спортивно. Интересный взгляд на ткань позволяет создать образ, который выглядит очень модно и современно.

Велюр - еще один интересный материал, который дизайнеры стремятся внести в массы через стилистику городского шика. В стремлении найти новые возможности для этого удивительного мягкого материала дизайнеры предлагают просторные цветные брюки, получается очень эффектный и дорогой образ.

Противостоять таким ярким материалам может далеко не каждый, но **парча** - дело особое. Она словно стоит особняком и не собирается ни то что конкурировать

с другими тканями, но даже и замечать их. Красивая и богатая парча - материал, используемый в одежде монархов - один из трендов и явных фаворитов сезона осень 2013.



Традиция клетки

Если на показах весна-лето дизайнеры отдавали предпочтение полоске, то на модных подиумах сезона 2013 представлена клетка, как один из основных рисунков по ткани.

Рубашки в клеточку и шотландские брюки обещают стать хитом сезона.

Речь, прежде всего, идет об одежде в шотландскую клетку, которая придает образу британский шик и нотку особой элегантности. Идея состоит в том, чтобы с помощью принта «клетка» освежить свой повседневный гардероб в соответствии с последними модными тенденциями.

Советуем приобрести узкие брюки в клеточку, открывающие щиколотку и показывающие

туфли-лодочки, либо длинные, скрывающие высокий каблук. Брюки необходимо дополнить мини-сумочкой через плечо, однотонным спортивным свитером или пуловером из уютной и мягкой ангоры.

Отчаянным модницам советуем попробовать сочетать клетку с юбкой-килт, однотонную кожаную

юбку с прозрачной вставкой с длинным свитером в клетку или с необычным рисунком, а также клетчатое пальто три четверти с джинсами.

Заметим, что беспроигрышным вариантом остается рубашка в клетку. Выбранная в соответствии с цветом сезона (зеленый, голубой, бордо,

красный, фиолетовый), она удачно сочетается с узкими брюками, мини-юбкой или шортами с высокой талией, а также офицерским блейзером, меховым блузоном или жилетом.



Женщины верят в эту аксиому. Действительно, ведь нужно выбрать наряд на все случаи: на работу деловое, для прогулок романтическое, для свиданий особое, а еще для торжественных мероприятий, походов в клуб и на выставки. Для каждой ситуации требуется свое особенное платье. Единственное, что ограничивает женщину в покупках — это материальные возможности, иначе в магазинах мы бы скупали все платья оптом. Поэтому стилисты советуют иметь в гардеробе как минимум три разноплановых платья: строгое, повседневное и вечернее.

ярк будет здесь неуместен), длины выше колена. Самая лучшая модель — обычное платье-футляр с круглой горловиной или вырезом-лодочкой черного или бежевого цвета, дополнить его можно ярким аксессуаром, например, шейным платком, ожерельем или ремнем. Возможны и другие модели деловых платьев, но все они должны соответствовать предъявляемым требованиям. Офис — это не то место, где можно позволить себе эксперименты в одежде.

Повседневные (в стиле «кэжуал»)

Повседневное платье может быть любым — трикотажным или шерстяным, красным или белым, с рюшами или бантиками. Здесь можно проявить фантазию и выбрать именно то, что действительно нравится. Повседневные платья гораздо лучше привычных брюк или джинсов, так как именно они подчеркивают элегантность и женственность своей обладательницы. Прекрасно выглядят модели, похожие на длинный свитер или водолазку. Они подходят для стройных девушек, но некоторые модели можно примерить и дамам с пышными формами. Сочетают их с узкими джинсами, плотными колготами или

Платьев много не бывает

Деловые (в стиле бизнес-леди)

Платье для офиса должно быть как строгий брючный костюм: строгим и официальным. Не допускается наличие глубоких вырезов и легкомысленного декольте,

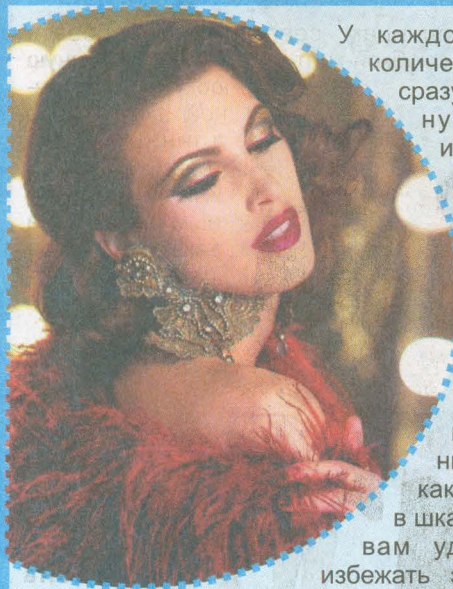
брюками-дудочками. В качестве дополнения можно выбрать ремень или стильный пояс. Идеальный выбор почти для всех типов фигуры — это узкий верх и пышная расклешенная юбка в стиле 60х из тонкого хлопка или плиссированного шифона.

Вечерний дресс-код

Торжественные случаи требуют особого дресс-кода: длинные платья в пол, дорогие ткани, обилие украшений. Такие наряды, как вечернее платье, выбираются долго и особенно тщательно, ведь хочется выглядеть на празднике самой стильной и привлекательной. Уже несколько лет в этом списке лидируют платья с открытой спиной и мини, которые пленяют мужские сердца своей откровенностью и соблазняют обнаженными частями тела.



Правильные серьги подчеркнут вашу индивидуальность



У каждой женщины огромное количество украшений, но все сразу их не наденешь. И поэтому нужно себе подбирать так изделие, чтобы оно было именно ваше и могло подчеркнуть вашу оригинальность. В основном больше внимания уделяется серьгам, их мы покупаем на все ситуации. И конечно любая девушка знает, как трудно подобрать нужные серьги к определенному наряду. Для того чтобы подобрать сережки необходимо обращать внимание на несколько моментов. Так как множество просто лежащих в шкатулке сережек не принесут вам удовольствия. И чтобы избежать этого нужно знать, как правильно их подбирать.

Для начала, чтобы сделать правильный выбор, нужно знать при какой ситуации вы их будете одевать. Они хорошо должны соответствовать вашему наряду и стилю. Но сочетания с одеждой мало, они также должны подходить вашему лицу.

И поэтому, выбирая серьги, нужно учитывать форму лица и цвет кожи, так как они в первую очередь должны дополнять ваш образ. Бывают случаи, когда не правильные украшения портят впечатление о человеке.

Дамам с широкой формой лица замечательно подойдут изделия продолговатой формы. Не рекомендуется покупать серьги больших размеров и круглой формы. Но, а если у вас овальное лицо, то такие изделия именно ваши.

На данный момент украшения изготавливаются из различных материалов. Если вы предпочитаете бижутерию, то перед покупкой такого украшения нужно знать нет ли у вас аллергии на материал из которого оно сделано. Но лучше всего останавливаться на натуральных материалах.

Так же очень модными считаются украшения с драгоценными камнями. Такие серьги так же нужно уметь правильно подбирать. При их покупке нужно обращать внимание на размер и вес. Так как если серьги будут тяжелые, то они могут оттягивать уши.

БЕЖЕВАЯ КОФТОЧКА С УЗОРОМ «РАКУШКИ»

Размер: 44/46

Вам потребуется: 300г бежевой пряжи (100% хлопка), крючок №2.

Узор «ракушки»: вязать по схеме.

Спинка:

выполнить цепочку из 110в. п. = 11раппортов и вязать узором «ракушки». На высоте 30см для пройм закрыть с обеих сторон по 1 раппорту и вязать еще 16см. Затем для выреза горловины закрыть 4 центральных раппорта и работу закончить раздельно. Через 2см все петли закрыть.

Перед:

вязать, как спинку, только с более глубоким вырезом горловины. Для этого на высоте 35см для V-образного выреза разделить работу пополам и обе стороны закончить раздельно. Для этого закрыть равномерно по 2,5 раппорта с каждой стороны. Оставшиеся по 2 раппорта на плечи вязать прямо и закрыть на высоте спинки.

Рукава:

выполнить цепочку из 60в. п. и вязать 6 мотивов, выполняя убавления по выкройке.

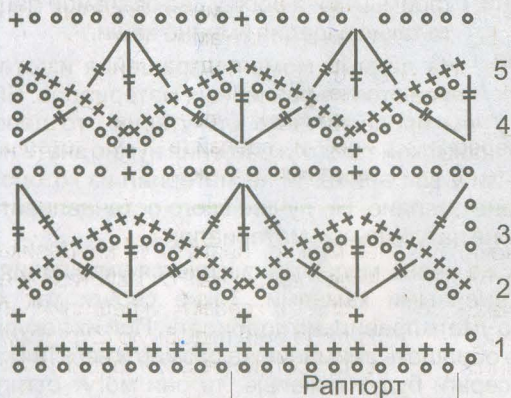
Сборка

и отделка:

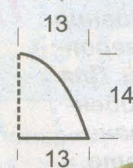
выполнить плечевые и боковые швы. Вшить рукава. Вырез горловины обвязать 1р. ст. б/н., а низ кофточки – 1р. узора «ракушки».

Условные обозначения:

- = 1в. п.;
- + = 1ст. б/н.;
- ⊥ = 1ст. с/2н.



1/2 рукава





Автор работы:

Кулагина Анна, г. Нижний Новгород

Рис. 1

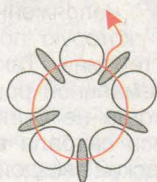


Рис. 2

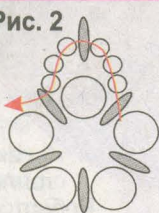


Рис. 4

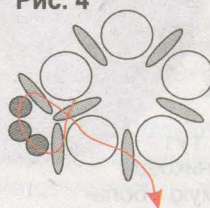


Рис. 3

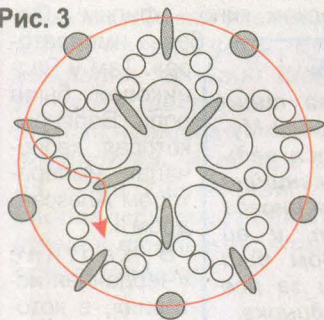


Рис. 5

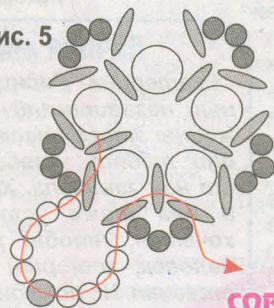


Рис. 6

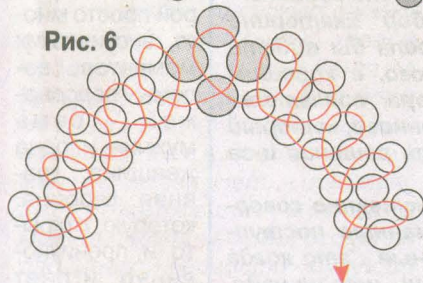
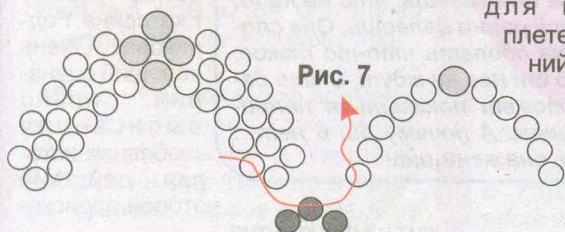


Рис. 7



СОВЕТ

Если в создании украшения вы используете различные виды плетений, лучше перед работой калибровать бусины, особенно для плотных плетений.

МАТЕРИАЛЫ

Круглые бусины диаметром 6 мм, 5 штук; бусины-«монетки» диаметром 5 мм, 20 штук; бисер №10, темный и светлый; бисер №8.

Леска.

Кожаный шнурок.

Ножницы.

Иглы для бисера.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

1. Наберите на леску пять круглых бусин, перемежая их пятью бусинами-«монетками». Свяжите концы лески двумя-тремя узлами. Узел спрячьте внутри бусины, нерабочий конец обрежьте, а рабочий выведите из ближайшей бусины-«монетки» (рис. 1).

2. Наберите на леску три светлые бисерины №10, одну бусину-«монетку» и снова три светлые бисерины №10. Проведите иглу сквозь следующую по ходу плетения бусину-«монетку» (рис. 2). Таким образом пройдите сквозь все бусины первого ряда, пока не получите пять низок.

3. Выведите иглу из первой «монетки» второго ряда. Наберите одну бисерину №8 и введите иглу во вторую «монетку». Двигайтесь дальше, набирая по одной бисерине №8 между всеми бусинами-«монетками» второго ряда. Вернувшись в первую бусину, затяните леску до упора. Низки второго ряда стянутся к центру и лягут поверх круглых бусин, образовав середину цветка. Затем проведите иглу сквозь бисерины до ближайшей бусины-«монетки» первого ряда (рис. 3).

4. Наберите одну «монетку», три темные бисерины №10 и еще одну «монетку». Снова проведите иглу через бусину-«монетку» первого ряда в том же направлении, что и раньше. Затем пройдите через круглую бусину и выйдите в следующую бусину-«монетку» (рис. 4). Повторите эту процедуру еще четыре раза.

5. Выведите иглу из первой «монетки», набранной на прошлом этапе. Наберите пять светлых бисерин №10, одну бисерину №8, пять светлых бисерин №10. Проведите иглу сквозь следующую группу бусин-«монеток», как показано на рисунке (рис. 5). Сделайте таким образом пять низок — заготовок для будущих лепестков.

6. Выведите иглу из первой бисерины первой низки. Оплетите эту низку «крестиком», используя светлый бисер №10 и бисер №8, как показано на рисунке (рис. 6).

7. Закончив оплетение первой низки, проведите иглу сквозь среднюю из трех темных бисерин №10, набранных между двумя «монетками». Затем введите ее в первую бисерину следующей низки и продолжайте оплетение (рис. 7).

8. Закончив все лепестки, проведите иглу к вершине первого из них и сделайте там петельку. Подвесьте кулон на шнур или цепочку.

Начальный и конечный узлы можно прятать в концевиках (маленьких фурнитурах в виде крючочка с двусторонней закрывающейся чашечкой). Если в своем украшении вы используете замочки или какую-либо еще подобную фурнитуру, обратите особое внимание на прикрепление этой фурнитуры к основе изделия.

Детство

Екатерина Редникова родилась 17 мая 1973 года в Москве, в скромной интеллигентной семье старшего научного сотрудника и экономиста. А еще есть брат на семь лет старше, он закончил МИФИ. Так что все близкие люди, в принципе, люди технических профессий. В детстве будущая актриса была застенчивой, но выступать всегда порывалась. Когда в доме появлялись гости, девочка залезала под стол и там начинала чего-то петь. Сначала про себя, а потом постепенно все громче и громче. А уж потом вылезала из своего укрытия и забиралась на стул. Тут то и началось большое представление.

Театр

После окончания школы Екатерина сразу же поступила в РАТИ, бывший ГИТИС, к мастерам Хомскому, Александру Лазареву и Маргарите Тереховой. А по окончании престижного заведения ее приняли в театр «Et Cetera» под руководством Александра Калягина.

Первые роли в кино

В кино Екатерина Редникова дебютировала в социальной драме «Уроки в конце весны» в небольшой роли. Потом уже была более серьезная роль в очень хорошем детективном триллере «Бездна, круг седьмой», при участии Андрея Соколова. Запомнилась актриса и по роли обаятельной горничной Насти в мелодраме «Барышня-крестьянка».

«Вор» - риск был оправдан

Желание получить главную роль в картине «Вор» возникло у Екатерины Редниковой, как только она прочитала сценарий. На пробах ей предстояло выдержать огромную конкуренцию. Одна актриса сменила другую, а Павел Чухрай все не мог определиться. То ли он искал русский тип женщины - милой, а не властительницы-хватательницы, а может быть, у него просто не было четко очерченного образа героини... Екатерина пробовалась последней, но утвердили именно ее.

В 1998 году фильм номинировали на «Оскар» и съемочную группу пригласили в Лос-Анджелес для участия в церемонии.

Голливуд

После картины «Вор» отечественное кино не баловало Екатерину Редникову яркими работами, был даже период, когда она совсем не снималась. А вот в Америке слова «Эта актриса снималась в фильме, но-

минированном на «Оскар», открывают многие двери. Через год Екатерина Редникова позвонила продюсерам американского фильма, который должен был сниматься в Лос-Анджелесе, и предложили сняться в главной роли. Актриса сыграла девушку, которая работает в американском посольстве во Франции.

После выхода фильма ее американский менеджер позвонил и пригласил пожить месяца два в Америке. И тут Екатерина Редникова совершила самую большую авантюру в своей жизни - в 27 лет собрала чемоданы и отправилась в Лос-Анджелес, где практически никого не знала.

За океаном все складывалось не так-то просто: трудно найти действительно хорошего агента, а в Голливуде без агента актер шагу не ступит, российские актеры - не самые выгодные клиенты для агентов. Из-за акцента русским предлагают довольно маленький перечень ролей. Актрисе потребовалось целых три года упорного труда и поисков, но ее старания были заслуженно вознаграждены. Голливуд предложил пару ролей второго плана. И то «хлеб»!

Новый этап в карьере

А потом начался новый этап в карьере актрисы: сразу семь режиссеров предложили ей роли в своих фильмах. Она выбрала три и, похоже, не прогадала. По словам самой актрисы, она выбирает для себя только то, что либо еще не делала, либо что-то уже изведенное, но все равно такое, где ей есть что сказать или что-то для себя открыть. В фильме «Русские в городе Ангелов» было интересно играть напряженность, в которую попала ее героиня. Такой экстремальной роли у нее никогда не было. Здесь актриса сыграла вместе с голливудской звездой Эриком Робертсом. Новый опыт съемок в историческом кино - фильм «Лю-



Личная жизнь

Екатерина Редникова сильный, независимый человек. Мужчины этого опасаются, ведь они любят, чтобы женщина от них зависела. Хотя иногда и она тоже устает, и ей хочется, чтобы рядом был человек, который бы за нее отвечал. Но пока она одинока.

Рядом с собой Екатерина Редникова хотела бы видеть умного, сильного, с хорошим чувством юмора, обязательно ответственного, который может принять решение и за нее тоже.

Актрисе свойственно совершать необдуманные поступки. Необдуманные - это когда умом понимаешь, что не надо, но все равно делаешь. Она способна сделать что-то такое, чего от нее не ждут, и что даже может показаться неприличным. А почему бы и нет... ведь она женщина!

бов императора». Там у Редниковой была роль Варвары, которая «ворочала» императором Александром II.

В картине «Чердачная история», в которой просто много эротических моментов, восемь персонажей - семь мужчин и одна женщина, главная героиня, которую открыто и проникновенно играет Екатерина Редникова. Очень хороший сценарий. Сильно выписанная любовная история, действие которой происхо-

дит на фоне путча.

Замужем за Дон Жуаном



Прочитала произведение Байрона про Дон Жуана, хочу поделиться своей историей. Девочки. Дон Жуаны — это реальность. Они существуют!

Я была совсем молоденькой девочкой. Замуж особо не стремилась, но парням любила хвосты крутить. Он из толпы парней выделялся тем, что был очень начитан, практически по любому вопросу мог привести цитату из классики, с ним было интересно, но как мужчина, он не привлекал меня ну никак.

Когда он начал ухаживать, на меня посыпались букеты, конфеты, сонеты Шекспира. И через несколько месяцев такого натиска я сдалась. Мы поженились. А вскоре я поняла, что беременна. Я так радовалась, когда спешила от врача к любимому, чтобы его осчастливить!

Вы помните детскую сказку «Аленький цветочек», когда чудовище превращается в прекрасного принца? А в моем случае прекрасный принц превратился в чудовище прямо у меня на глазах. Нет, я понимаю, забеременевшая женщина может иногда гадать, будет ли рад такой новости будущий отец, но чтобы он от этого известия пришел в бешенство...

Моего мужа как будто подменили. Оскорбления, унижения, угрозы. И снова я сдалась. Ребенок на свет так и не появился. Конечно, первое время я не

могла ни ему, ни себе этого простить, но время лечит. Мы продолжали жить вместе. Я постаралась забыть о том периоде. И иногда сама себе завидовала, какой у меня замечательный муж.

Так прошло четыре года. У нас были близкие доверительные отношения. Настолько доверительные, что, так как мы перед свадьбой договорились друг к другу в личные вещи не вторгаться, так я за эти годы ни разу к мужу в карман не залезла. Всё произошло совершенно случайно.

Муж был в очередной командировке, и я затеяла генеральную уборку. Сейчас уже не помню, что меня натолкнуло на мысль переложить вещи на его полках (он всегда делал это сам). У меня и в мыслях не было, что там может быть что-то, для моих глаз не предназначенное. И там я натолкнулась на письма.

Читать я их не собиралась, но, увидев фамилию отправителя на конверте (мою фамилию!), я решила, что это письмо от родственницы и удивилась, почему он мне о ней никогда не говорил. Я достала письмо из конверта и начала читать.

И вот тут-то меня и ждало потрясение. Письмо было от жены! Она писала, как соскучилась, как ждёт папу ребенка, спрашивала, когда он вернется из командировки и напоминала размер детских ботиночек, которые он обещал привезти!

Я достала остальные письма и читала как завороченная. Письма были от двух разных женщин, и обе считали моего мужа — своим мужем! И у обеих были дети. Я была в шоке. Меня всю трясло. Я впервые за четыре года подумала, что совсем не знаю человека, с которым живу. В ящике с носками я нашла два паспорта, в

каждом из которых стояли штампы о заключении браков с разными женщинами, в разных городах, с интервалом в несколько месяцев, и примерно за полгода до нашего с ним знакомства.

Даты рождения детей (тоже пару месяцев разницы) прояснили, что эти дети появились на свет тогда, когда у меня с ним был букетно-конфетно-сонетный период! В том же ящике оказались и два свидетельства о разводах ещё с двумя другими женщинами. И тоже дети.

Мне стало понятно вышеупомянутое превращение принца в чудовище. Четверо детей по разным городам, и я со своей «радостной» новостью. Ну и дура! И я поняла, почему он хранит всё это в нашем доме, а не в тех семьях. Потому что такую дуру, как я, ещё поискать надо было! Доверительные отношения, как же!

А знаете, что он мне предложил, когда я сказала, что развожусь с ним? Он мне предложил «потерять» паспорт и получить новый, чистенький. Мы к тому времени переехали жить в другой город.

Я развелась с ним официально. Так же, как и замуж выходила. Он за своим свидетельством о разводе так и не явился, наверное, снова паспорт «потерял». А вскоре он из нашего города уехал. Очередную дурочку искать. Или к заранее в командировках сонетами охмурённой.

Сколько их таких ещё по стране — бывших и настоящих жён моего бывшего мужа?

Я снова замужем, и муж об этой истории не знает. Я — счастлива в браке. Сейчас — мать двух прекрасных ребят, чем и горжусь! И на этот раз у меня с мужем действительно доверительные отношения!

Оксана

5 советов по выбору и уходу

Покупка утюга, как и любого другого бытового прибора, имеет несколько важных нюансов. "Чем больше цена, тем лучше качество" — отчасти можно согласиться с этим правилом, но есть и другие критерии, которые помогут выбрать качественную модель в магазине.

Помимо приобретения, не стоит забывать о профилактических процедурах, которые обеспечат утюгу долгую жизнь.



1. Утюг, как и любой другой бытовой прибор, бывает разной мощности. Может прозвучать банально, но покупка утюга с большей мощностью увеличивает срок эксплуатации.

2. Со временем в каждом утюге образуется известковый налет. Для определения места налета воспользуйтесь дистиллированной водой.

3. Обратите внимание на шнур утюга — он должен быть мягким. Лучше будет, если утюг оснащен шарнирными креплениями — гладить будет намного удобнее, а шнур не будет выскальзывать.

4. Дополнительную защиту от накипи утюгам обеспечивает противокоррозийный стержень. Раз в два месяца нужно вынимать стержень и удалять накипь с помощью раствора лимонной кислоты.

5. Некоторые модели утюгов не имеют шнура. Они специально оснащены подставкой, которая обеспечивает нагревание подошвы, пока вы не пользуетесь утюгом.

Главный недостаток таких моделей — тяжелая и громоздкая платформа. Нужно заранее приобретать специальную гладильную доску.

Оформление шарами своими руками

Воздушные шары сразу создают праздничное настроение. Для детей — это радость, для взрослых — это возвращение в детство. Сегодня уже невозможно представить себе торжество без красочных арк и композиций из воздушных шаров. А возможно ли выполнить оформление шарами своими руками? При желании, терпении и фантазии, конечно, возможно. Сначала приобретите необходимые материалы: шарики, насос и ленточки для оформления.

Шарики

Шарики бывают разных размеров: 12 дюймов — обычный шар, средний — 9 дюймов и маленький — 5 дюймов. Шарики бывают матовые и прозрачные. В супермаркетах шарики продаются большими упаковками. Купите сразу несколько упаковок. Обратите внимание на цвета шариков.

Когда вы запаслись всем необходимым, то нужно продумать оформление шарами своими руками.

Прежде чем начинать составлять композиции из шариков, научитесь их завязывать. Шарики завязывают узелком без ниток. Немного тренировки, и у вас все получится.

Основные композиции

Цветок — это базовая композиция. Для нее необходимо 4 обычных шарика и один маленький. Надуваете и завязываете все шарики отдельно. Свяжите два больших шара вместе, двойки накладываем одну на другую и перекручиваем. Получили основу цветка. В середине закрепляем маленький шар. Цветок готов. Эта простая композиция может стать основой оформления шарами своими руками интерьера.

Цветы можно украсить лентами и прикрепить на стене, на шторах, на перилах лестницы. Можно составить букеты из цветов.

Люстра — еще одна довольно простая в исполнении композиция. Состоит «люстра» из двух четверок больших шаров и маленького посередине.

Используя эти две основные композиции и фантазию, можно красиво украсить интерьер к празднику. Если к этим композициям добавить еще гирлянду, то вы уже будете мастером оформления шарами своими руками.

Гирлянда. Делаем четверки из шаров и соединяем их при помощи ленты или лески. Как видите, в оформлении шарами своими руками ничего сложного.

Заранее рассчитайте количество шаров, необходимых для гирлянды. Приблизительный расчет такой: на один метр гирлянды нужно 16 больших шаров, или 28 средних, или 40 маленьких. Из маленьких шаров гирлянды получаются более аккуратные. Продумайте цветовую гамму: гирлянда может быть однотонной, или из двух цветов. Если вы делаете гирлянду из двух цветов, то ее можно делать полосатой, соединяя четверки разных цветов, или крученой, используя два цвета в одной четверке.

У нас двух-комнатная квартира на последнем этаже хрущевки. Кто знает такие квартиры, может представить себе, какая прихожая там - длинный узкий, как тоннель, коридор. Можно ли что-то с этим сделать, не ломая стен?

Орленко Михаил,
г. Самара

Перепланировка прихожей не понадобится, если грамотно подойти к оформлению интерьера.

- Обои - только светлые. А так как это все-таки прихожая, то лучше выбрать моющиеся.
 - На пол положите светлую плитку - ухаживать за ней несложно, зато она прибавит света.
 - Повесьте большое зеркало, которое расширит пространство, и несколько мощных настенных светильников.
- Ваша прихожая станет самым светлым местом в доме!

Как зрительно увеличить комнату

Несколько советов, как сделать маленькую комнату зрительно больше, просторнее и наполнить ее воздухом.

Необходимо отказаться от ярких и контрастных тонов. Для создания ощущения большего размера комнаты нужно использовать **светлую цветовую гамму**. Лучше всего подходят пастельные цвета, такие как светло - зеленый, светло - голубой, светло-розовый, абрикосовый, светло-серый, кремовый или белый.

Комната будет смотреться больше, **если все стены, пол и потолок будут похожего светлого цвета**, причем цвет потолка должен быть несколько светлее, чем стен.

Необходимо **добавить света**. Для маленького пространства лучше всего подходят встроенные светильники или естественный солнечный свет. Если нет возможности использовать встроенные светильники, можно поставить торшер. Свет от торшера, падая на потолок и отражаясь от него, оживит всю комнату.

На окна лучше **повесить занавески из тонкой материи или жалюзи**.

Чем больше воздуха будет сквозь них проникать, тем лучше.

Самое важное правило для маленьких комнат - придерживаться минимализма в декоре, чтобы избежать чувства загроможденности.

Чтобы комната казалась больше, **нужно использовать предметы интерьера меньшего размера**.

Расставлять мебель лучше всего вдоль стен. Предмет интерьера, расположенный посередине, поделит пространство на части. Например, вместо большого дивана можно поставить средний и пару кресел, которые можно было бы ставить вдоль стены и выдвигать внутрь по мере необходимости.

Хорошо, если **диван, кресла и стулья будут с открытыми ручками**. Через такие ручки проникает свет и воздух, что сделает комнату более открытой и просторной.

Настенные зеркала увеличивают размеры комнаты, кроме того, они отражают еще свет и цвет. Если сделать зеркало на всю стену, используя зеркальную плитку, то комната будет казаться в два раза больше.

Если использовать **мебель из стекла или зеркала**, то создается ощущение открытого и свободного пространства. Стол с зеркальным покрытием создает дополнительный свет в комнате.

Если **поставить красивый торшер или цветок в самый дальний от входа угол комнаты**, то внимание входящего будет направлено на предмет и у него создается ощущение большой перспективы.





Ассорти «Сатурн»

- 2 кабачка,
- 500 г помидорок-черри,
- 1 лист хрена,
- 4 зубчика чеснока,
- 1 сладкий перец,
- зелень укропа.
- 2 ст. л. соли,
- 2 ст. л. сахара,
- 2 ст. л. 6% уксуса,
- 2 лавровых листа,
- 3-4 горошины душистого перца,
- 1 острый перец.

Маринад:

- 1,5 л воды,

Кабачки нарезать кружочками и вырезать сердцевину.

Вложить в каждый кружочек кабачка помидорку.

В банку уложить пряности, зелень, заполнить банку фаршированными кабачками и залить кипятком. Через 10 мин. слить и повторить 1 раз, на 2 раз залить маринадом и закатать.

Перевернуть и укутать до охлаждения.

Овощные заготовки

Ассорти «Разноцветное»

- 3-4 помидора,
- 3-4 огурца,
- 1-2 сладких перца,
- 1 маленький кочан цветной капусты,
- 1 корень сельдерея,
- 3 зубчика чеснока,
- зелень и соцветия укропа,
- листья смородины и вишни.

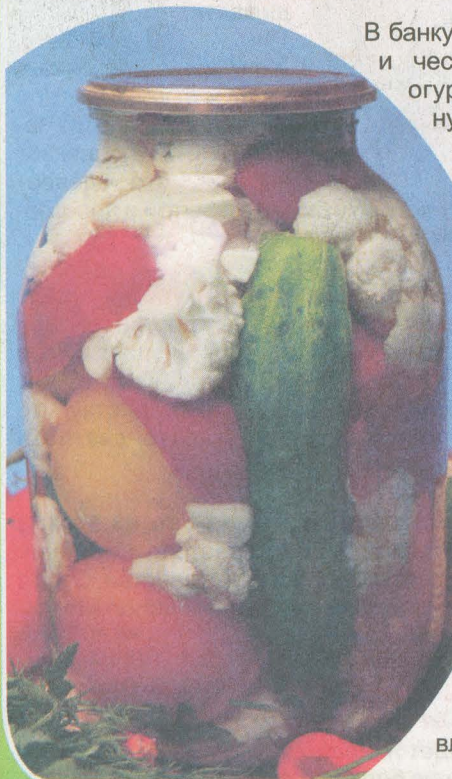
Маринад:

- 1,5 л воды,
- 2 ст. л. соли,
- 2 ст. л. сахара,
- 1 ст. 9% уксуса, лавровый лист,
- черный и душистый перец горошком,
- гвоздика.

В банку уложить зелень и чеснок, помидоры, огурцы, разобрать на соцветия цветную капусту, дольки сладкого перца, кусочки корня сельдерея.

Залить кипятком, выдержать 15 мин., слить, залить кипящим маринадом и закатать.

Для маринада: вскипятить воду с солью, сахаром, специями, влить уксус.



Ассорти «Август»

- 100 г капусты,
- 2 огурца,
- 2 помидора,
- 2 патиссона,
- 2 сладких перца,
- 1 кабачок,
- зелень и соцветия укропа,
- 3 зубчика чеснока.

Маринад:

- 1 л воды,
- 2 ст. л. соли,
- 1 ст. л. 70% уксуса,
- 1 ветка черной смородины,
- 1 звездочка бадьяна,
- 1 веточка базилика,
- 5-8 горошин черного перца.

Капусту нашинковать, огурцы, патиссоны и кабачок крупно нарезать, помидоры оставить целиком. Овощи уложить у банку, перекладывая зеленью и соцветиями укропа и чесноком. Дважды залить кипятком, выдерживая по 10 мин., на третий раз залить кипящим маринадом и закатать.

Для маринада: вскипятить воду с солью, специями и уксусом.





Салат «Кабачок - зеленый бочок»

- 1 кг кабачков,
- 500 г сладкого перца,
- 2-3 луковицы,
- 3 зубчика чеснока,
- 3 ст. л. 9% уксуса.

Томатный соус:

- 1 л томатного сока

- из протертых помидоров,
- 1 ст. л. соли,
- 1 ч. л. сахара,
- 2 ст. л. растительного масла,
- 1/2 ч. л. молотого черного перца.

Кабачки и перец нарезать тонкой соломкой.

Лук и чеснок измельчить и проварить в томатном соусе 10 мин.

Добавить кабачки и перец, варить 20 мин. За 5 мин. до готовности влить уксус. Горячим разлить по банкам и закатать.

Для томатного соуса: вскипятить томатный сок с солью, сахаром, растительным маслом и молотым черным перцем.

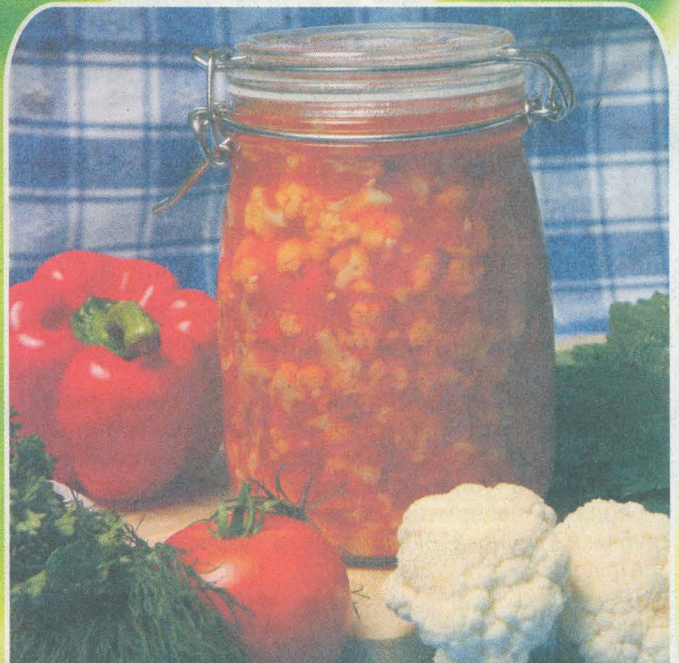
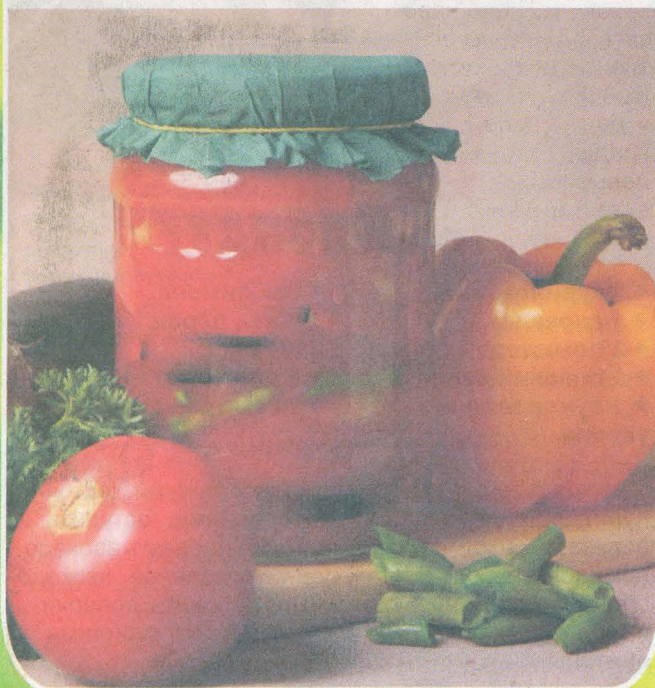
Ассорти с баклажанами в томате

- 4 баклажана,
- 2 сладких перца,
- 4 помидора,
- 100 г стручковой фасоли.
- 2 л томатного сока,
- по 5 горошин черного и душистого перца,
- 2 лавровых листа,
- 2 ст. л. соли,
- 1 ч. л. 25 % уксуса.

Томатный соус:

Баклажаны, перец и помидоры нарезать кружочками, стручки фасоли разрезать на несколько частей. Овощи уложить в банки послойно, проливая каждый слой горячим томатным соусом. Банки стерилизовать 30 мин. и закатать.

Для соуса: томатный сок прокипятить 15-20 мин. со специями и солью, за 2-3 мин. до окончания варки добавить уксус.



Салат из цветной капусты «Деликатесный»

- 1 кг цветной капусты,
- 1 кг помидоров,
- 1 ст. растительного масла,
- 3,5 ст. л. сахара,
- 3 ст. л. соли,
- 1 головка чеснока,
- 2-3 сладких перца,
- 1 пучок зелени петрушки,
- 1/2 ст. 9% уксуса.

Капусту разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 3-5 мин.

Помидоры, чеснок и сладкий перец пропустить через мясорубку, добавить уксус, масло, соль, сахар и рубленую зелень. Довести до кипения, засыпать цветную капусту и варить 15 мин. Разложить по банкам и закатать.



Помидоры «Летнее лукошко»

- 6-8 помидоров,
- 200 г ветчины,
- 100 г твердого сыра,
- 6-8 мелких куриных яиц,
- растит. масло,
- соль, перец.

У помидоров срезать верхушку, ложкой выбрать мякоть (ее можно использовать для приготовления других блюд).

Ветчину нарезать мелкими кубиками, сыр натереть на средней терке.

В каждый помидор положить немного ветчины, насыпать сыра.

Затем в каждый разбить по 1 яйцу, желательно разбить его в отдельную мисочку, а затем аккуратно переложить в помидор, чтобы не вытекло через край.

Уложить помидоры в смазанную форму, запекать 15 мин. в духовке до готовности яиц.

Салаты и закуски

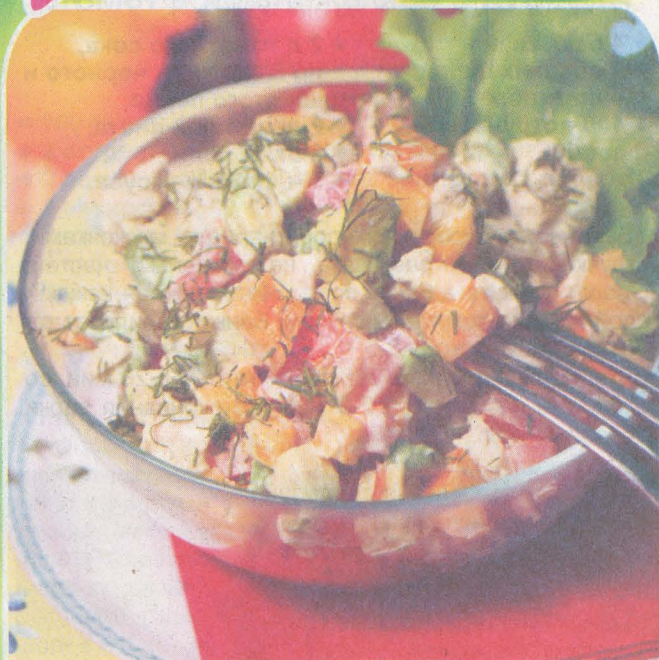
Мясное рагу «Летний полдень»

- 300 г свинины,
- 1-2 баклажана,
- 1-2 патиссона,
- 2 сладких перца,
- по 1 красной и белой луковиче,
- зелень петрушки,
- 1-2 зубчика чеснока,
- растит. масло,
- соль,
- смесь перцев.

Мясо нарезать крупными кубиками и обжарить вместе с нарезанным полукольцами луком до золотистой корочки.

Добавить к мясу и луку крупно нарезанные овощи (нарезанные кружочками баклажаны предварительно посолить и выдержать 15 мин.).

Все вместе тушить под крышкой до мягкости, в конце посолить, поперчить, добавить 1-2 измельченных зубчика чеснока. При подаче украсить зеленью петрушки.



Салат «Рояль»

- 1 куриное филе,
 - 1 авокадо,
 - 2 помидора,
 - 1 сладкий перец,
 - 1 пучок зелени укропа,
 - сок лимона,
 - соль, перец.
- Заправка:**
- 2 ст. л. сметаны,
 - 1 ст. л. майонеза.

Авокадо очистить от кожицы, вынуть косточку. Куриное филе отварить со специями, остудить и нарезать мелкими кубиками. Также нарезать авокадо, помидоры и сладкий перец. Нарезанное авокадо сбрызнуть лимонным соком. Все посолить, поперчить и перемешать. Заправить смесью из майонеза и сметаны.

Почему морковь дрябнет

Морковь дрябнет от потери влаги. Кстати, вы можете сделать ее снова твердой и хрустящей. Для этого достаточно положить морковь в таз с водой. Через некоторое время потерянная влага восполнится и морковь будет

вновь упругой. Теперь ее снова можно без проблем тереть на терке и просто хрумкать в свое удовольствие.



Лучше подумайте, как в следующий раз продлить срок свежести этому продукту. Есть один действенный способ, который поможет долго сохранить буханку свежей и мягкой.

Возьмите зеленое яблоко, разрежьте пополам. Половинку положите в хлебницу рядом с хлебной булкой. Хлеб сохранит свою мягкость благодаря влаге, которую выделяет яблоко. Чем чаще (оптимально раз в два дня) будете менять яблоко, точнее, его половинку, тем дольше ваш хлеб будет пригоден к употреблению.



Чтобы хлеб не зачерствел

Знакомая ситуация: купили хлеб, положили в хлебницу, а через пару дней он уже превратился в сухарь, ну или почти засох. Выбрасывать?

Лучше подумайте, как в следующий раз продлить срок свежести этому продукту.

Есть один действенный способ, который поможет долго сохранить буханку свежей и мягкой.

Возьмите зеленое яблоко, разрежьте пополам. Половинку положите в хлебницу рядом с хлебной булкой. Хлеб сохранит свою мягкость благодаря влаге, которую выделяет яблоко. Чем чаще (оптимально раз в два дня) будете менять яблоко, точнее, его половинку, тем дольше ваш хлеб будет пригоден к употреблению.

Картофельная геометрия

Кружками и ломтиками разной формы нарезают вареный картофель для винегретов и салатов. Самые тонкие ломтики сырого картофеля используют для жарения в жире - так называемые чипсы.

Брусочками толщиной 0,5 и длиной 3-4 см сырой картофель используют для супов и жарения в жире (фри). Соломка толщиной 0,2-0,3 см - таким должен быть сырой картофель для жарения - пай. Кубиками готовят картофель для тушения - (размер ребра 1,5-2 см), более мелкие кубики - для салатов, но и сырой картофель можно нарезать так, если собираетесь затем его обжарить.



Лазанья с российским колоритом

Для лазаньи вместо специальных тонких пластин из теста можно использовать обычные блины. Блюдо, приготовленное таким образом, приобретает колорит.



Листья салата быстро вянут

Так же, как в случае с морковью, происходит это от потери влаги. Чтобы салат оставался свежим, заверните его во влажную газету. Тогда этот зеленый продукт сохранит свежесть не на один день.



Стакан для повара

Алкоголь можно не только пить, но и есть. Вот несколько правил его использования в кулинарии.

1. Вино.

Красное вино окрашивает еду в розовый цвет. Стакана с головой хватит для любого блюда.

2. Крепкий алкоголь.

Текила — отличная основа для рыбных маринадов. Смешаете алкоголь с базиликом и мятой.

Влить стопку виски в начинку для яблочного пирога, в печенье или тушеные фрукты.

Рюмка водки не помешает при приготовлении красной рыбы вроде семги или лосося.

Бренди сделает более ярким вкус густого сливочного соуса.

3. Пиво.

Два прекрасных маринада для мяса: темное пиво или смесь светлого пива с соевым соусом. Соль и перец по вкусу. Добавьте пиво в тушащийся в картофель или другие овощи. Варите в пиве раков и креветок. Подавайте с оливками и лимоном.

Как приготовить яблочный сок без сахара

Снятые яблоки нужно хорошо промыть, удалить сердцевину с зернами и сложить в чистую корзину, выстланную внутри прокипяченным холстом таких размеров, чтобы концами холста накрыть верх яблочка. Тщательно промытые банки поставить в чистый эмалированный бак, залить чистой холодной водой и нагреть до кипения. Кипятить 15-20 мин. Из яблочек, вынутых из-под холста, любым подходящим для вас способом отжать сок для одной, подчеркнем, для одной банки. Чем сок будет меньше соприкасаться с кислородом воздуха, тем лучше. Сок подогреть в эмалированной кастрюле до 75°C и сразу же залить в горячую банку, вынутую из кипящей воды, и тут же закатать ее крышкой. Хранить такой сок можно в квартире вплоть до нового урожая. Непосредственно перед употреблением можно по вкусу добавить сахар. Чтобы сок с ним полностью соединился, должно пройти 5-6 часов.

8 самых парадоксальных продуктов



Лечит – и калечит. Вот так метафорически можно определить сущность некоторых продуктов, которые мы едим практически ежедневно. Нет, эти продукты не приводят к смертельным исходам, не делают людей инвалидами, не укладывают на больничную койку. Однако те надежды и ту пользу, которые мы лелеем и предполагаем получить от парадоксальных продуктов, с одной стороны – мы получаем, а с другой – их лишаемся. Потому что они и парадоксальные, что имеют диаметрально противоположные свойства. Запомните их и употребляйте правильно:

или трехдневный – будет запор.

КЕФИР

Очень полезный продукт. У него много разносторонних полезных свойств. Но речь пойдет о кефирной способности бороться с запорами. Он действительно помогает. Но!

Для этого нужно пить только самый свежайший кефир (его еще называют одноднев-



ЯБЛОКО

В отличие от кефира: закрепление и послабление содержимого кишечника зависит не от времени созревания яблока, а от его количества. Если съесть одну порцию яблок (граммов 100), они успешно saniруют кишечник, избавят от патогенной микрофлоры и тем самым закрепят жидкий стул. Но если их съесть слишком много, это, наоборот, приведет к банальному поносу.

ГОРОХ

Этот боб к холестерину тоже руку приложил. Врачи частенько советуют есть горох при высоких показателях холестерина в крови.

Действительно, этот овощ способен вычищать его из организма. Но я бы советовала для этих целей использовать другие продукты. Дело в том, что горох сгущает консистенцию холестерина. А именно густой холестерин откладывается на стенках сосудов. Жидкий – нет. То есть с помощью гороха, может быть, и удастся снизить



показатели холестерина в крови, но при этом можно посадить на сосуды холестерин новые бляшки. Вот ведь парадокс!

ГРУША

Еще один продукт из кишечной серии. В отличие от кефира и яблок тоже имеет свою неповторимость. Спросите любую бабулю, и она, не задумываясь, ответит вам, что груша крепит. Об этом все знают испокон веков. Это так, да не совсем так. Она еще и слабит! Все зависит от того, какую часть груши вы съедите. Если мякоть, то содержимое кишечника можно закрепить, а если съесть кожицу и ту часть, которая прилегает к сердцевине (при жевании она напоминает крупинки), то приключится банальный понос. Вот

такая парадоксальная бабыня – эта груша.



СЛИВКИ И СМЕТАНА

В этих продуктах много холестерина. Поэтому при атеросклерозе и гипертонической болезни врачи не рекомендуют есть сметану со сливками.

И ошибаются. Потому что в этих продуктах еще большое количество фосфолипидов – антагонистов холестерина. Они-то и нейтрализуют это вредное вещество.

ЯЙЦО

Уникальный продукт во всех смыслах. А его парадоксальность заключается в следующем: чтобы получить от яйца максимальную пользу, разные его части нужно по-разному готовить.

Белок необходимо обязательно сварить, чтобы его вещества стали нежными и удобоваримыми для организма.

А желток, наоборот, нельзя переваривать, иначе пользы будет очень мало. Поэтому самое лучшее блюдо – яйцо «в мешочек».

ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ

Если предоставить худеющим гражданам право выбора между белым и черным хлебом, они непременно потянутся к черной краюшке. В ней калорий меньше. Это так. Но вот вам и парадокс: в ржаном хлебе много витаминов группы В, которые заставляют организм превращать углеводы в жир и складировать его в жировых «депо».



ВОДКА

Алкоголь – король парадоксов! В небольших дозах (по 40-50 г водки в день) алкоголь снижает уровень липопротеидов низкой плотности («плохой» холестерин) и повышает количество липопротеидов высокой плотности («хороший» холестерин). При высоких дозах алкоголя этот процесс происходит с точностью до наоборот. Также алкоголь улучшает мыслительные способности. Но если его принимать много, долго и упорно, происходит ухудшение не только мыслительной способности, но и расстройство памяти вплоть до полной деградации.

Кефирная диета:

доступность и эффективность!

Кефир – продукт диетического питания. Его секрет успеха прост: огромное количество полезных свойств, доступность и эффективность. Кефир является основой многих оздоровительных методик и диет.

Продолжительность диеты – от 1 до 3 недель. В результате потеря веса – от 2 до 15 кг.

Недельная кефирная диета

Дневную норму кефира (1,5 л) рекомендуется выпивать по стакану через каждые 3-4 часа. Разрешается менять кефир, но лучше выбирать с низким содержанием жира. Выбор может быть таким: нежирный 1%-ый, затем фруктовый, вечером бифидокефир для поддержания в нормальном состоянии микрофлоры желудка и кишечника. Между приемами пищи и кефиром можно пить воду. От чая и кофе на эту неделю нужно отказаться.

Меню кефирной диеты:

Первый день: 1,5 л кефира и 5 средней величины печеных картофелин.

Второй день: 1,5 л кефира и 100 г белого отварного куриного мяса без кожи и жира.

Третий день: 1,5 л кефира и 100 г отварной нежирной говядины или телятины.

Четвертый день: 1,5 л кефира и 100 г отварной или поджаренной на оливковом масле рыбы нежирных сортов.

Пятый день: 1,5 л кефира, 500 г фруктов и овощей (любые, кроме винограда и бананов).

Шестой день: 1,5-2 л кефира.

Седьмой день: минеральная вода без газа в неограниченном количестве.

Но, помня о полезных свойствах продукта, нельзя забывать о том, что у каждой медали есть обратная сторона. Здесь важно не переусердствовать. Поэтому прежде чем выбрать кефирную диету, следует проконсультироваться со специалистом.

Ваши жертвы будут вознаграждены – килограммы уйдут. Но, как правило, на время. Кефирная диета, как и любая другая, не решает основной проблемы лишнего веса. Эта проблема может быть решена только правильным сбалансированным питанием.



«Счастливая» диета

Вы хотите похудеть, но при этом сомневаетесь, что сможете справиться с искушением полакомиться чем-то вкусеньким? Тогда «счастливая» диета именно для вас!

Основу «счастливой» диеты составляют продукты, стимулирующие выработку серотонина – гормона удовольствия. Именно уровень серотонина в нашем мозге влияет на аппетит и настроение. Его нехватка может вызывать депрессию и переедание. Так как мы относимся к еде как к огромному удовольствию, помощнику в преодолении стрессов и жизненных трудностей, в состоянии неудовлетворенности и плохого настроения мы подсознательно начинаем есть еще больше.

Применяя «счастливую» диету, вы не будете чувствовать себя обделенными и несчастными, так как

хорошее настроение вам обеспечено!

«Сидеть» на такой диете не только приятно, но и полезно. Продолжительность диеты – одна неделя. Потеря веса – 3-5 кг. Отказаться нужно от булочек, макарон, жареного, жирного и сладкого. А также отказаться от газированных напитков и алкоголя.

Как и при любой диете важна мера. Даже разрешенные продукты нужно употреблять в разумных пределах.

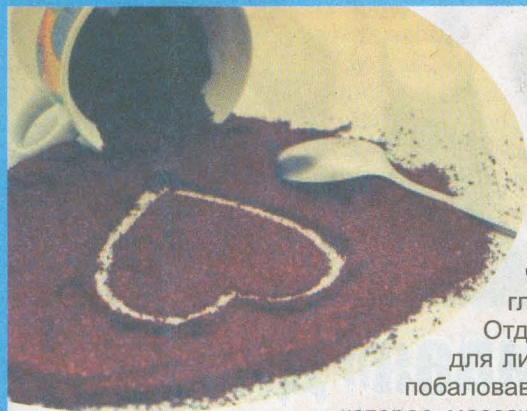


РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ:

- рыба (скумбрия, тунец, сардины, форель);
- мясо (красное постное и говяжья печень);
- птица (индейка и курица);
- морепродукты;
- молочные и кисломолочные продукты;
- овощи (особенно шпинат, салат, морковь, капуста, зеленый лук, томаты, сладкий перец, сельдерей, брокколи, горошек, петрушка);
- фрукты (особенно персики, нектарины, ананасы, киви и цитрусовые);
- ягоды (чем ярче, тем лучше: клюква, малина, смородина, клубника и другие);
- яйца;
- бобовые;
- коричневый рис;
- хлеб из муки грубого помола;
- сухофрукты и орехи;
- черный горький шоколад.



Волшебная кофейная гуща



Скраб для лица из кофейной гущи

Иногда можно вполне обойтись без дорогостоящих салонных СПА процедур, чтобы сделать кожу гладкой и сияющей.

Отдохните, сделав скраб для лица из кофейной гущи и побаловав себя этим средством, которое массирует кожу и смягчает

ее.

Смешайте вместе следующие ингредиенты:

- 2 ст. л. кофейной гущи;
- 2 ст. л. какао порошка;
- 3 ст. л. молока, жирной сметаны или йогурта;
- 1 ст. л. меда.

Делайте массаж лица, втирая эту кофейно-шоколадную маску утром, чтобы быстрее взбодриться. Оставьте смесь минут на 15-20, затем тщательно смойте. Этот скраб из кофейной гущи поддержит кожу в тонусе и удалит жир с ее поверхности. Кофе также

Для тела

уменьшает отечности и опухлости, а какао, мед и молоко чудесно увлажняют ее. Помогите своей коже сиять, используя все ту же гущу любимого напитка. Просто потрите кожу крупинками кофе — натуральным эксфолиантом. Он удалит омертвевшие клетки кожи и даст возможность почувствовать себя освеженной. Для того, чтобы скраб стал более мягким, добавьте небольшое количество оливкового масла в гущу.

Антицеллюлитное обертывание из шоколада

Шоколадные обертывания — довольно новая услуга. Придя в салон всего на каких-то два часа, вы выйдете оттуда бодрой, помолодевшей, чуточку похудевшей, с отличным настроением и похорошевшей фигурой. А ваша кожа станет заметно более

подтянутой, очистится от угрей и пигментных пятен, приобретет золотистый оттенок, станет бархатистой и нежной.

В состав такого обертывания входит какао-масло. А кофеин, который содержится в шоколаде, ускоряет метаболизм и помогает

Для волос и кожи головы

Перед использованием шампуня насыпьте пригоршню кофейной гущи на влажные волосы. Ощущения будут, словно вы используете хну. После того, как вотрете массу в волосы и кожу головы, смойте ее. Скраб из кофейной гущи сотрет с волос накопившуюся на них грязь, действуя подобно глубоко очищающему шампуню, сделав их гладкими и блестящими.

Предупреждение: не используйте данный метод, если ваши волосы осветленные или от природы светлые, иначе они могут потемнеть.



От целлюлита

Изрядно надоел целлюлит? Так сделайте антицеллюлитный скраб из кофейной гущи! Смешав перечисленные ингредиенты, вы получите полностью натуральное средство для отшелушивания отмерших частичек кожи.

Для приготовления скраба вам понадобятся:

- 0,5 стакана кофейной гущи;
- 1 столовая ложка вина;
- 1 столовая ложка травяной настойки на спирту;
- по несколько капель экстрактов имбиря и морских водорослей.

Примечание: если вы хотите приготовить более мягкий скраб, вместо кофе можно использовать морскую соль. Но учтите, что содержащийся в гуще кофеин помогает улучшить циркуляцию крови, выводит из кожи лишнюю влагу, делает ее более упругой.

Шоколадное обертывание: рецепт сладкого удовольствия

В последнее время женщины часто заказывают такую услугу, как обертывания. И одни из самых популярных — шоколадные! И не зря, ведь шоколад очень полезен для кожи, помогает похудеть и бороться со стрессом. Кроме того, его запах бодрит и поднимает настроение. А самое главное, можно запросто сделать шоколадное обертывание в домашних условиях.

бороться с целлюлитом.

Итак, сам процесс шоколадного обертывания.

Кожа очищают и удаляют с нее омертвевшие частички с помощью скраба. Расплавленный шоколад наносят на тело тонким слоем и покрывают тело пленкой, которая предохраняет шоколад от высыхания. Через полчаса шоколад нужно смыть под душем.

Если наблюдается ярко-выраженный целлюлит, в шоколадное антицеллюлитное обертывание добавляют перец чили. Но накладывают такую массу лишь на проблемные участки.

Шоколадное обертывание в домашних условиях

Оказывается, не обязательно идти в салон красоты, чтобы побаловать кожу шоколадом. Существует множество рецептов «сладкого» обертывания. Предлагаем ознакомиться с несколькими из них.

1. Смешиваем 100 мл молочка для тела с двумя столовыми ложками несладкого какао, добавляем по несколько капель витаминов Е и А. Чтобы полезные компоненты глубже проникли в тело, добавляем еще несколько капель димексида.

Перед обертыванием полезно сделать пилинг. Наносим шоколад на тело, укутываемся в целлофан. Складываем на кровать старую простыню, чтобы не замазать постель. Ложимся на часик под одеяло, предварительно включив любимую музыку. Смываем шоколад под душем.

2. Топим 200 г черного шоколада с высоким содержанием какао-бобов на водяной бане. Добавляем 3-4 ст.л. оливкового масла. Все смешиваем и даем остыть до комнатной температуры. Наносим на проблемные участки тонким слоем, закуты-

ваемся в пленку, через час смываем.

3. 200 г несладкого какао растворяем в 500 мл горячей воды. Наносим на тело тонким слоем, закутываемся в пленку, через час смываем.

4. Запариваем 7 ст.л. измельченной ламинарии кипятком в таком количестве, чтобы получилась густая кашка. Добавляем 3 ст. л. какао-масла, 1 ст. л. какао-порошка, 3 ст.л. оливкового масла. Все хорошо перемешиваем, наносим на тело, укутываемся пленкой и одеялом. Через полчаса смываем.

Помните, что если вы собрались делать шоколадное обертывание в домашних условиях, в первую оче-



редь необходимо выяснить, не повредит ли вам эта процедура. Ведь у нее есть свои противопоказания: гинекологические, эндокринные и сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, инфекционные заболевания в острой стадии, грибок кожи, ранки и нарывы на коже, аллергическая реакция на составные и др. Также не рекомендуется делать обертывание, если наступили критические дни.

Как приготовить жиросжигающий зеленый коктейль?

Зеленые коктейли – новая панацея для худеющих

Основой этих сверхполезных смесей выступают всевозможная зелень. Можно использовать, как «съедобные» травы – традиционно использующиеся для приготовления еды, так и декоративные – прямо с дачного участка или ближайшей парковой зоны.

Наиболее часто употребляются в зеленом жиросжигающем коктейле: петрушка, укроп, щавель, шпинат, сельдерей, кинза, листья одуванчиков (перед приготовлением обязательно вымачивать в воде), подорожник, крапива, клевер, мята, салат.

Специалисты советуют выбирать травы темно-зеленого цвета – именно в них содержится максимум молекул хлорофилла, которые более полно насыщают наши клетки кислородом.

Также коктейли, приготовленные из необработанных фруктов и зелени, – это чистая клетчатка, которая хорошо чистит организм от токсинов и надолго насыщает.

Опытные поклонники фруктово-травяных смесей даже называют цифры: если выпивать в течение недели каждое утро по стакану правильного зеленого коктейля, можно избавиться от 2 кг лишнего веса.

Предлагаем попробовать такой вкусный и простой способ похудения, как жиросжигающий зеленый коктейль. В последнее время такие смеси на основе свежих овощей, зелени и фруктов стали весьма популярны среди тех, кто хочет не только похудеть, но и очистить свой организм и «напоить» его полезными веществами. Мы расскажем о наиболее удачных – как для похудения, так и с точки зрения вкуса – сочетаниях зеленых ингредиентов.



Для того, чтобы улучшить «травяной» вкус жиросжигающего зеленого коктейля, в него добавляются измельченные фрукты или овощи. При этом дополнительных компонентов должно быть более половины (около 60%).

Все ингредиенты тщательно измельчаются и перемешиваются в блендере. Смесь получается достаточно густой, поэтому многие любители полакомиться зеленью предпочитают разводить ее чистой водой до комфортной консистенции.

Главное – правильный состав

Если технология приготовления жиросжигающего зеленого коктейля предельно проста, то относительно выбора ингредиентов ведутся горячие дискуссии. Если ориентироваться на вкус, то можно выбирать любимые продукты и смешивать в любой пропорции.



Как улучшить зрение без лекарств?

Снижение остроты зрения — довольно распространенная проблема, которая может коснуться не только пожилых, но и довольно молодых людей. Чтобы остановить прогрессирование болезни, стоит отнестись более серьезно к такому состоянию.

Правильное чтение

Читая книгу, не стоит забывать о тренировке глазных мышц и хрусталика. Располагать книгу следует на наиболее комфортном расстоянии. Глаза не должны напрягаться в процессе чтения. Закрывать один глаз ладонью. Читать одним глазом в течение четверти часа. Затем закрыть второй глаз, вновь читать 15 минут. Также во время чтения необходимо через каждые 5-10 минут немного отодвигать книгу, затем вновь ее возвращать на место и приближать максимально к глазам.



Гимнастика

В первую очередь следует регулярно выполнять некоторые упражнения, которые укрепляют мышцы глаз. Например, можно крепко зажмурить глаза, потом широко открыть их. Повторить несколько раз. Затем поморгать как можно быстрее.

Еще одно упражнение выполняют в течение нескольких минут. Садятся на стул, спину держат прямо. Правую руку вытягивают вперед, оставляют на уровне глаз. Фокусируют взгляд на среднем пальце, следят за его передвижением. Медленно руку двигают вправо до тех пор, пока палец не исчезнет из поля зрения. При этом голову поворачивать нельзя. Повторяют упражнение, двигая левую руку влево.

Витаминные напитки

В рацион стоит включить напитки, которые богаты каротином — веществом, положительно влияющим на органы зрения. Ежедневно рекомендуется выпивать стакан настоя, приготовленного из плодов шиповника. Также можно пить шиповниковый сироп (по столовой ложке).



Холодная вода для здоровья глаз

Ежедневно после умывания (утром и вечером) проводить закаливающие процедуры для глаз. Набрать в ладошки холодную воду и опустить в нее глаза на несколько секунд. Повторить 10 раз. Такая процедура улучшает приток крови к глазным мышцам, в результате чего они становятся более крепкими и эластичными.



Спорт — польза для глаз

Отличной тренировкой для глаз является настольный теннис. Глаза вынуждены все время следить за шариком, потому находятся в движении. А это повышает мышечный тонус, способствует улучшению эластичности глазных мышц.

Забота о здоровье глаз, систематическая гимнастика для глазных мышц, употребление витаминных напитков, правильное чтение и занятия подвижными видами спорта способствуют улучшению зрения. В глазах появляется задорный огонек, душа полнится отличным настроением.

Стоматит: причины и лечение

Что провоцирует появление стоматита — до сих пор остается загадкой. Механизм возникновения стоматита до сих пор не определен, но предположительно это связано с реакцией иммунной системы на какой-то раздражитель. Будь то острая пища, стресс или гормональный сбой. Несоблюдение гигиены полости рта, заболевания зубов и ЖКТ также служат провокаторами появления стоматита. Причиной может стать ослабленный иммунитет, нехватка цинка или витаминов группы В.

Замечено, что женщин этот недуг поражает чаще, чем мужчин.

При первых симптомах, когда начинают чесаться язык и слизис-

тая щек, надо действовать очень быстро, чтобы предупредить образование очень болезненных язвочек с белым или желтым налетом.

✓ Полоскания настоями шалфея гвоздики или лепестков роз помогут локализовать воспаление только на начальной стадии заболевания.

✓ Удалить пузырьки невозможно. Некоторые из них могут достигать размера пятирублевой монеты.

✓ Обычно воспаление проходит само собой через 1—2 недели.

✓ При более острых формах заболевания, когда язвочки причиняют большие страдания, выход один — обратиться к врачу.

С возрастом многие люди интересуются вопросом, сколько волос должно выпадать в день, а какое количество является сигналом начальной стадии облысения.

СКОЛЬКО ВОЛОС ДОЛЖНО ВЫПАДАТЬ В ДЕНЬ, ПРИЧИНЫ ВЫПАДЕНИЯ

По сути, выпадение волос довольно часто становится **причиной беспокойства и даже депрессии у мужчин и женщин**. Выпадение волос само по себе не считается каким-либо отклонением, ведь это естественный и нормальный процесс, с помощью которого происходит обновление волосяного покрова на нашей голове.

Волосы на голове растут не синхронно, выпадают они также поочередно. Известно, что ген облысения способен передаваться только по мужской линии, так что если у девушки начинают активно выпадать волосы, это может быть следствием неправильного ухода или проблем со здоровьем. Согласно статистике, почти каждая вторая представительница прекрасного пола интересуется вопросом, сколько волос должно выпадать в день. Нередко данная проблема возникает после родов, и вызвана она общим ослаблением организма. Однако существует, в общей сложности, порядка трех сотен причин выпадения.

К этим **причинам** относятся разнообразные виды облысения, заболевания желудочно-кишечного тракта, гепатит, нехватка некоторых витаминов (в первую очередь А и Е). Помимо этого, выпадение волос может усиливаться при стрессе. Точная причина наступающего облысения может быть установлена только опытным врачом. Отлично помогает от выпадения горчичный порошок для волос.

Прежде чем говорить об облысении, **необходимо разобраться, сколько должно выпадать волос в условиях нормального функционирования организма и правильного ухода за волосами**. На этот вопрос сложно ответить однозначно, ведь здесь имеется прямая зависимость выпадения волос от их количества на голове. Также общее число волос зависит от их цвета. Например, рыжие волосы отличаются значительной толщиной, так что обычно их порядка **50-60 тысяч на поверхности головы**.

Светлые волосы обладают меньшей толщиной, что компенсируется их количеством — на голове у блондинок может быть около **150 тысяч волос**. То есть норма того, сколько должно выпадать волос, часто может существенно отличаться.

Итак, попробуем вычислить самостоятельно, сколько должно выпадать волос у человека в день, который имеет, к примеру, 70 тысяч волос. Как установили ученые, каждый шестой и седьмой волос на голове пребывает на стадии

выпадения (то есть это порядка 15%). Фаза выпадения волос — 100 дней, соответственно, за данный период у человека выпадет примерно 10,5 тысяч волос. Путем несложных вычислений получаем, что для этого человека ежедневной нормой выпадения будет 105 волос. Это немало, но абсолютно не указывает даже на начальную стадию облысения.

Многие люди с ужасом смотрят на то, что их волос выпадает вместе с луковицей, полагая, что теперь он уже не вырастет. Однако это мнение ошибочно, ведь волос не имеет возможности выпадать иначе.

Помимо этого, сегодня активно ведутся споры о том, **насколько часто можно мыть голову**. Некоторые люди уверяют, что ежедневно мыть голову нельзя, потому что химический состав шампуня негативно воздействует на волосы, что в итоге может стать

причиной их выпадения. В действительности это не так. Напротив, нечастое мытье головы становится причиной накопления токсических веществ, негативно сказывающихся на росте волос и способных привести к воспалению. Также это способствует облысению. Следует быть осторожнее с окраской волос, особенно в том случае, если это очень стойкие краски, которые воздействуют на естественную структуру волоса.



Многие люди с ужасом смотрят на то, что их волос выпадает вместе с луковицей, полагая, что теперь он уже не вырастет. Однако это мнение ошибочно, ведь волос не имеет возможности выпадать иначе.



Красивые бедра, упругие ягодицы

«Ходьба»

Направлено на укрепление внутренней части бедра. Сесть на пол, приняв удобную позу, вытянуть ноги и двигаться на ягодицах вперед и назад, словно шагать.

«Качели»

Направлено на формирование красивой и упругой формы ягодиц. Встать на колени с упором на руки и, чередуя, медленно поднимать ноги вверх.

«Пингвин»

Направлено на тренировку мышц внутренней части бедра. Сесть на край стула, положить между коленями мяч и сжимать его в течение 30 секунд.

«Махи ногами в разные стороны»

Направлено на укрепление мышц внутренней части бедра. Встать боком возле стула и стены. Держать спину прямо. Упереться левой рукой в опору и поднимать прямую ногу в сторону под углом в 45 градусов. Повернуться и выполнить подъем другой ногой. Это упражнение эффективно даже при невысоком подъеме ноги.

«Приседания»

Укрепляет мышцы ягодиц и бедер. Широко расставить ноги, отвести плечи назад и вытянуть руки вперед, наклонившись всем корпусом и немного согнув ноги. Глубоко присесть, опираясь на пятки, как будто садясь на стул. Держать спину прямой. Не отрывать пятки от пола. Во время подъема напрячь ягодичные мышцы.

«Выпад вперед и назад»

Укрепляет ягодичные мышцы. Встать боком, поставив одну ногу за другой на носок. Медленно приседать, следя за тем, чтобы колено стоящей позади ноги, касалось земли. Следить за



Ягодицы являются самой притягательной частью тела. И чтобы они соответствовали этому, над ними следует хорошенько поработать. Есть несложные упражнения для ягодиц, от подреза до увеличения их округлости и упругости. Комплекс состоит из несложных упражнений, способствующих укреплению ягодичных мышц и приданию им нужной формы. Упражнения следует выполнять плавно и спокойно, чувствуя каждую мышцу.

тем, чтобы колено стоящей впереди ноги было вровень с пальцами ноги, стоящей сзади.

«Полумостик»

Направлено на укрепление больших ягодичных и седалищно-подколенных мышц. Лечь на спину, согнув ноги, поставить ступни на пол, руки положить вдоль тела. Отрывать поясницу и спину от пола так, чтобы поднимался таз, а туловище с передней частью бедра складывались в одну прямую линию. Вернуться в исходное положение. Во время выполнения упражнения делать упор на ступни ног и плечи, напрягая ягодичные мышцы. Для достижения наибольшего эффекта одну ногу распрямить и поднять так, чтобы образовалась прямая линия, продолжающая верхнюю часть бедра согнутой ноги.

«Русалочка»

Сесть на пол. Держать спину прямой. Перенести вес тела на правое бедро, ступни развернуть влево и согнуть ноги так, чтобы правая стопа касалась левого бедра. Упираясь правой ногой в пол, положить на пояс левую руку. Согнуть правую руку и принять полугоризонтальное положение. Левую ногу выпрямить и поднять на высоту бедра, после чего отвести назад, вытянув носок. Вернуться в исходное положение и поменять стороны.

Помимо этого, эффективными упражнениями для ягодиц и получения стройных ножек являются плавание, езда на велосипеде (или велотренажере), бег трусцой. Если вы хотите чтобы ваши ноги и ягодицы всегда были в отличной форме, занимайтесь активными видами спорта (ездой на велосипеде, теннисом или бегом) или введите в привычку прыгать на скакалке и бегать по лестницам.

«Сжатие ягодиц»

Упражнение является одним из статических для мышц ягодиц. Сжимать ягодицы в положении лежа на полу.

Как выбирать продукты питания в магазине



СМЕТАНА.

При выборе сметаны стоит обратить внимание на срок годности и срок хранения продукта. Натуральная сметана в герметичной упаковке может храниться 5—7 суток при

Дома.

Должна иметь однородную массу белого цвета без кислого запаха, водянистых расслоений и твердых комков. Наличие на поверхности сметаны жидкости говорит о нарушении технологии ее производства.

И чем меньше в продукте натуральных ингредиентов, тем дольше срок годности (2—4 недели) и выше температура хранения

ЦИТРУСОВЫЕ (АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ, ГРЕЙПФРУТЫ, ЛИМОНЫ).

При выборе citrusовых обратите внимание на их цвет. Он должен быть однородным. «Пятнистость» указывает на второсортность фруктов. Толстокожесть указывает на обилие нитратов в citrusовых. Так что толстокорые апельсины, да еще и без косточек — чистой воды гибриды, в которых, кроме вкуса, никакой пользы нет. Плоды должны быть мягкие — просто слегка надавите на плод. Белесый налет на кожуре говорит о неправильном хранении фруктов: вблизи источника влаги или в слишком плотной упаковке.

Дома.

При покупке молока легко определить, добавлена в него вода или нет. Капните каплю такого молока на ноготь большого пальца и наблюдайте: если капля сразу растекается, значит, в молоке присутствует вода, если удерживается целой каплей, значит, молоко не разводится.

МОЛОКО. Нужно различать несколько видов молока, чтобы уже в магазине подобрать тот, который вам больше подходит.

Пастеризованное молоко — его приготовление предусматривает нагревание молока до 60-70°C в течение 15-30 минут. При этом сохраняются все полезные микроорганизмы, но сдерживается процесс брожения. Срок хранения пастеризованного молока недолог — всего 36 часов.

Стерилизованное молоко подвергается механической обработке под давлением и нагревается до температуры 115-135°C. При такой обработке витамины сохраняются, но живые споры и бактерии, в том числе и полезные для организма, погибают. По этой причине стерилизованное молоко намного ценнее и полезнее порошкового молока, но в значительной степени проигрывает пастеризованному.

Топленое молоко — особенность его производства в тепловой обработке (нагревание до 95-99°C), которая и обуславливает цвет и вкус продукта:

вкус и запах чистые, без посторонних, не свойственных свежему молоку примесей, с хорошо выраженным привкусом пастеризации. Цвет белый с кремовым оттенком.

Если томаты имеют вкусный сочный аромат — значит, они зрелые. Помидоры, сорванные зелеными и дозревшие не на корню, почти не пахнут.

ПОМИДОРЫ

Дома.

Обычно, чем толще кожура помидора, тем больше в нем нитратов. Разрежьте помидор пополам, и если есть белая мякоть и белые прожилки — значит, в нем много нитратов. Если помидор ярко-красный изнутри и снаружи, значит содержание нитратов в норме.

Е сли область плодоножки нарушена, имеет неестественный цвет, не берите такие томаты.

Возможно, они дозревали уже сорванными, в них нет никаких полезных веществ.

ЛУК.

При выборе репчатого лука уделите внимание тому, чтобы головки не были мягкими и не содержали пятен на оболочке. Лук должен быть сухим, с цельной золотистой шелухой. Что же касается зеленого лука перьями, то обратите внимание на то, чтобы перья были ровными, без белого налета и без слизи.



ОГУРЦЫ.

Перед тем как положить огурец в корзину, слегка надавите на его бока: мягкие, слегка подвявшие огурцы давно лежат на прилавке. Огурцы только что с грядки твердые и упругие, по всей поверхности имеют ровную окраску. На кончиках не должно быть желтых пятен, а черешок — то место, которым огурец прикреплялся к стеблю — должен быть светлым. Проведите рукой по огурцу: если шипы на нем мягкие и тонкие, стирающиеся рукой, значит, огурец можно покупать. Если шипы грубые (нередко частые), а кожура темно-зеленого цвета — возможно, такой огурец выращен с применением неизвестных химикатов.

В какой кружок отдать ребенка?

В первую очередь родители должны ориентироваться на способности ребенка, заложенные природой. Решая насущный вопрос о том, в какую секцию отдать ребенка, постарайтесь учитывать такие составляющие:

• Темперамент и особенности характера ребенка.

Ведь робкий, стеснительный ребенок вряд ли будет чувствовать себя хорошо в театральной студии, а активный, неусидчивый карапуз «умрет со скуки» во время разбора комбинаций в шахматном клубе.

• **Местоположение кружка.** Со временем ребенок будет самостоятельно посещать занятия, к тому же долгая дорога до расположения кружка может просто утомлять ребенка. Наиболее оптимально, когда кружок или секция располагаются при школе.

• **Здоровье ребенка.** Возможно, родители заметили в своем ребенке задатки профессионального спортсмена, а поэтому желательно заранее пройти с ребенком полное медицинское обследование и удостовериться, что ребенок полностью здоров и сможет выдержать предусмотренные данным видом спорта нагрузки.

• **Месячную стоимость.** Кроме оплаты дополнительных занятий, у родителей имеется множество других статей расходов. Поэтому, прежде чем записывать ребенка на теннис, фигурное катание или балетные танцы, постарайтесь разузнать текущие дополнительные расходы на инвентарь и костюмы.

Если в процессе прохождения медицинской комиссии у ребенка не обнаружено никаких противопоказаний к занятиям спортом, то выбор секций у ребенка просто огромен:

• **командные спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол).** В ходе игры дети учатся играть сообща, в команде, стараясь на общий результат;

• **верховая езда** подойдет абсолютно всем детям, даже стеснительным и необщительным. Со временем лошадь станет для ребенка преданным другом, а занятия верховой ездой разовьют координацию движений, выдержку и укрепят осанку;

• **водные секции (плавание, водное поло)** укрепят иммунитет;

• **фитнес для детей** представляет не что иное, как упрощенные упражнения ЛФК, направленные на укрепление здоровья;

• **спортивная гимнастика** разовьет гибкость и терпение. Если ребенок затрудняется с выбором секции, то лучшим вариантом для него станет именно секция гимнастики;

• **занятия теннисом** учат ребенка координировать свои движения и вырабатывают настойчивость и целеустремленность;

• **фигурное катание** подойдет детям выносливым, упорным и ориентированным на результат;

• **боевые искусства (дзюдо, каратэ, ушу, айкido)** способствуют развитию координации движений, учат управлять своим телом;

• **танцы (спортивные, балетные, классические и народные)** формируют хорошую осанку, пластичность и гибкость;

• **шахи или шахматы** развивают в первую очередь логическое мышление, память и внимание.

Кружок изобразительного творчества подойдет

тем детям, у которых уже в раннем возрасте проявился талант художника. В художественной группе или школе ребенка научат рисовать, лепить, делать композиции из папье-маше. К тому же опытный преподаватель научит ребенка всем хитростям создания художественных шедевров и направит фантазию малыша в творческое русло.

Дети, наделенные от природы красивым голосом и музыкальным слухом, могут уверенно записываться в музыкальную школу. Принимают и тех, кто просто очень любит петь, однако впечатляющих достижений на музыкальном поприще от таких малышей ждать нельзя, и родителям придется смириться с мыслью, что ребенок поет не для сцены, а для собственного удовольствия.

Театральные студии учат детей школьного возраста ораторскому искусству и развивают сценическую речь. Такой кружок подойдет как артистичным детям с высокой самооценкой, так и «тихоням». Если первые просто созданы для выступлений на театральной сцене, то вторые получают шанс преодолеть врожденную робость и обрести уверенность в собственных силах.

Кружки прикладного творчества объединяют детей по интересам. Девочкам будут по душе кружки вышивания, вязания и бисероплетения, курсы кройки и шитья. Занятия в таких кружках формируют в детях усидчивость, терпение и развивают мелкую моторику рук.

Технические кружки помогут занять вашего сорванца в свободное от школы время. Такие кружки – это мир всех мальчишек, увлеченных моделированием и конструированием. Выбор достаточно широк (авиамоделирование, автомоделирование, радиокружок), и обычно в каждой школе можно записаться в один из таких бесплатных кружков.



Первоклашка

уже не хочет в школу: что делать?

Скоро в школу 25

Праздник в школе закончился, пришли трудовые будни, и ребенок отказывается идти в школу. Ни в коем случае не ругайте его. В первую очередь нужно разобраться в сложившейся ситуации. С какими же трудностями сталкиваются первоклассники?

Больше в школу не пойду...

Первоклашка попробовал каждый день походить в школу, но атмосфера праздника закончилась, начались трудовые будни, и это уже не так весело. Учительница за руку не берет, сидеть нужно на нескольких уроках подряд, на перемене не бегать, конфликты с новыми одноклассниками решать самому. «Я тут подумал, мам, я больше не пойду в школу» — частенько решают первоклашки.

Что делать

1

Хвалить. Ваш школьник — молодец, потому что теперь может читать, может писать, потому что отлично рисует, и ему жутко идет школьная форма.

Подчеркивать ценность знаний, находить плюсы во всем, что связано со школой. «Здорово, что у вас спортивный зал есть, научись подтягиваться!» «Классно, что ты английский теперь учишь, сможем перевести твою любимую песенку»... Почаще вспоминайте о том, что вашему ребенку в школе нравится.

2

Не говорить, что школа — это работа школьника. И что ходить туда нужно через не хочу. И уж точно не приводить в пример свою ненавистную работу: «Ты думаешь, я на работу ходить хочу? Нет, конечно, а хожу ведь!» Нет! Наоборот, подчеркивайте, что школа и новые знания — это интересно, что работа — это интересно! А школа — это важное, взрослое дело.

3

Если ребенку трудно сойтись с одноклассниками, помогите ему. Пусть он детей чем-нибудь угостит, пригласите кого-то из ребят в гости, зайдите в школу и поболтайте с детьми из класса своего чада. Заодно и много полезной информации получите.

4

5

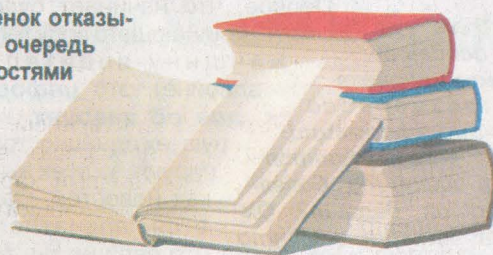
Говорите о предстоящем учебном дне. «Завтра ты пойдешь на рисование, интересно, что вы там будете делать? Принеси обязательно рисунок домой!»

Проигрывайте сложные ситуации, с которыми ребенок может столкнуться в школе. Двое ребят хотят занять одну и ту же парту, учитель не спросил, хотя первоклашка мечтал ответить, кто-то отнял карандаш, ребенок потерял куртку в раздевалке. Все эти ситуации можно отрепетировать с помощью плюшевых игрушек или кукол, или машинок, или просто разыграть по ролям.

6

Некоторые психологи используют такой прием: выстраивают путь к детской мечте от конца к началу. Примерно так: ты кем хочешь стать? Космонавтом? Для этого нужно выучить все о космосе и научиться управлять космическим кораблем, а для этого нужно институт закончить. А перед институтом нужно 11 лет в школе проучиться, все важное узнать. Вот как здорово! Ты уже начал шагать навстречу своей мечте.

7



Не рассказывайте в красках, как в детстве вы не выдерживали рано вставать, как ваш портфель вытряхивали на перемене, какие нехорошие учителя и так далее. Родитель — главный пример для ребенка. Как вы, так и он! Ваши слова — его правда!

8

Ребенок еще не доиграл



Не хочет в школу, потому что еще маленький. Сейчас многие родители стараются посадить свое чадо за парту как можно раньше. Кто-то хочет, чтобы их ребенок был самым ранним и самым развитым. Мамы и папы мальчиков волнуются, что наследник загремит в армию, и стараются сэкономить год. Некоторые еще смотрят по старой традиции — зубы сменились — значит, к школе готов. Но все-таки лучше посоветоваться с психологом. Ребенок может уметь читать, писать, считать, но эмоционально он еще незрелый. Ему будет трудно в первом классе, он будет делать все медленнее всех, будет переживать из-за своей неуспешности. И это сделает его неуверенным в себе. Другая проблема неготовности — ребенок еще не доиграл. Он приходит в школу не учиться, а общаться с ребятами. На уроках ему хочется поболтать, порисовать, подраться. И хорошо себя чувствует в школе он только на переменках.

Что делать

Обязательно посоветоваться со специалистом. Если нет возможности сходить на консультацию к психологу, поговорите с учителем. Некоторые учителя даже советуют забрать ребенка из школы и подождать еще год. Ничего страшного в этом нет.

Страх вождения авто

**Вооб-
ще любые
страхи оседают
в сознании человека
из-за чрезмерного
накопления информации.
Например, человек боится
заболеть какой-то болез-
нью, что он делает? Он
начинает читать все, что
находит про это заболева-
ние. В итоге знания отяго-
щают мозг, и вместо того,
чтобы полегчало, стано-
вится еще хуже. То же
самое можно сказать и
по поводу страха
вождения авто-
мобиля.**

Первое, что начинает будора-
жить начинающего водителя (а
женщину-водителя -
вдвойне), это **информа-
ция об авариях**, кото-
рую ежедневно транс-
лируют во всех выпус-
ках новостей. Созда-
ется впечатление,
что если не ты, тогда
кто-то въедет в твой
автомобиль, и как
будто бы подобные
случаи неизбежны.
Иными словами, вас
начинает одолевает страх
попасть в ДТП, а это уже в
некотором смысле программи-
рование, внутренний настрой на
попадание в негативную ситуацию. Так

что не смотрите новости перед выездом на
работу.

Второй момент - это **неуверенность в собствен-
ных силах**. Что ж, это естественно, потому что только
опыт дает нам ощущение предсказуемости и умения
справляться с ситуацией, а пока его нет, сомнения
загоняют в тупик, заставляют находиться в напряже-
нии. Тут хорошее средство - это знание того, что со
временем беспокойство пройдет, а вы из новичка-
труса превратитесь в опытного водителя. Ни у кого нет
гарантии на безаварийное вождение, но те, кто верит
в лучшее, все же справляются с непредвиденными
ситуациями на дороге успешнее.

Новичку важно не растерять от волнения свои
знания ПДД, так как их соблюдение и учет знаков - это
уже 50% успеха. Очень важно в свои первые выезды

максима-
льно следо-
вать установлен-
ным нормам и правилам,
это поможет избежать недоразумений на дороге и
лишних вопросов от сотрудников ГАИ. Поверьте, что
делать одновременно несколько дел: разговаривать
по телефону, обсуждать что-то с попутчиком и
показывать остальным водителям, что они не правы,
вы еще успеете потом.

Первые выезды лучше, конечно, практиковать в
часы, когда городские дороги максимально разгру-
жены, или выезжать за город. Обязательно составьте
маршрут следования заранее, это вам поможет
держаться определенного направления и не отвле-
каться по мелочам.

Довести навык до автоматизма можно **только
регулярными тренировками**, поэтому, если уж
сели за руль, то, как говорится, и до магазина за
хлебом езжайте на машине, хоть этот магазин и
находится всего-то через дорогу от вашего дома.

Хорошо работает на оттачивание навыка **инс-
тинкт самосохранения**, это когда вы едете со зна-
комым человеком до определенного места, а потом
он выходит и вы остаетесь один на один с автомоби-
лем, дорогой и проезжающими мимо машинами.
Делать нечего, не оставив же авто посреди дороги,
придется собрать все силы в кулак и ехать. Вот так,
делая над собой усилие в очередной раз, вы положи-
те еще один камушек в чашу уверенности.

Уход за автомобилем в летний период

• Позаботьтесь о своевре-
менной замене масла, это
способствует износостойкости
двигателя и позволяет не-
много сэкономить бензин.
Имейте также в виду, что син-
тетическое масло при повышен-
ной температуре за бортом
обеспечивает большую защиту для
мотора.

**Лето - пора отпусков, выездов за
город и вообще сезон поездок. Вместе
с увеличением времени эксплуатации
автомобиля, увеличивается и риск
всякого рода поломок или изнашива-
ния деталей. Чтобы ваша "ласточ-
ка" служила вам верой и правдой,
следите за ее состоянием
регулярно. А именно:**

мойку. Потому что грязная ма-
шина расходует больше бензи-
на. Это происходит в результате
ухудшения аэродинамики. Вы
легко в этом убедитесь, если в
ваших планах дальняя поездка.

• Смену воздушного фильтра
тоже держите на заметке: при его
захламлении двигатель "задышится".

К тому же эту деталь можно заменить и
самостоятельно.

• Надо ли напоминать про **систему охлаждения**.
Понятно, что горячий летний воздух способствует
перегреву. Так что периодически проверяйте уровень
жидкости во избежание перегрева мотора (что тоже
ведет к увеличению расхода топлива).

• Что касается **кондиционера**, то, безусловно,
увлечение его функциями (чего скрывать) повышает
расход. Однако в ущерб своему же комфорту и
здоровью, особенно на трассах, пенебрегать назначе-
нием кондиционера все-таки не стоит. К тому же
открытые окна опять же сказываются на аэродинамике
(не в лучшую сторону), отчего расход топлива растет.

• Обеспечивайте
своему "железному
коню" и регу-
лярную



Любые отношения рано или поздно должны выходить на новый уровень: любящие друг друга люди легко становятся семьей и рожают детишек, а если же придумывают отговорки от ЗАГСа, значит, они не совсем готовы к какому-то логическому продолжению их связи. Пока не готовы или не будут готовы никогда — все зависит от приоритетов, желаний и целей молодых людей.

Часто девушки не хотят выходить замуж за своих избранников из-за нехватки финансов на шикарную свадьбу, ожидают красиво сделанного предложения. Мужчины же «отмазываются» от серьезного шага тем, что пока не заработали на квартиру, автомобиль и не сделали карьеру. Причем такая ситуация может длиться годами, и эти вещи реально указывают на то, что люди не готовы создавать семью с имеющимися партнерами или в принципе.



Как понять, готовы ли вы к браку?

В каком возрасте лучше создавать семью?

Мужчины:

18-25 лет. В этом возрасте они не совсем готовы к этому шагу, но имеют желание жениться.

Их влечет романтика и доступный секс. Такие союзы заканчиваются на 5 или 7 году жизни.

26-35 лет. Как правило, в этом возрасте молодые люди готовы вступить в брак.

36-40 лет. Прожженные жизнью и умудренные опытом мужчины ищут жен, перебирая их и определяя лучшую.

40-48 лет. Ищут жену в два раза моложе себя, чтобы чувствовать себя на высоте. Однако им тяжело привыкать к спутнице.

49-55 лет. Берут в жены покладистых, добрых женщин, хороших хозяек, которые и дом в чистоте содержат и в постели недурны. В жены берут женщин, не намного моложе себя.

Женщины:

18-24 лет. Мечтают о принце на белом коне. Могут выйти замуж за первого предложившего, а потом вскоре развестись.

25-29 лет. В полной мере готовы к семейной жизни, делают серьезный выбор.

30-35 лет. Часто выходят замуж с позиции «уже пора» и «прыгну в последний вагон». Стараются быстрее забеременеть, так как тикают биологические часы. Те девушки, которые замужем еще не были, ищут мужа очень активно, все еще перебирают, но, определившись, становятся податливыми, заботятся о супруге, лояльны, любящие. Женщины после развода часто меняют мужчин, осторожно и опытно ищут партнеров.

36-40 лет. Очень осторожны в выборе спутника жизни, им тяжело смириться с тем, что они не одни и нужно делить быт с кем-то другим.

41-55 лет. Стремятся выйти замуж за мужчину, который стал бы им настоящим другом, любовником, скорее всего за ровесника.

Как понять, что партнер готов к семейной жизни?

Партнер готов, если:

Он берет на себя ответственность и заботу за вас; планирует совместное будущее; совершенно не зависит от родителей; всегда говорит то, что думает о вас, своих чувствах, будущих детях; он не пытается вас изменить; не любит ссоры и всегда ищет компромисс; очень хочет детей; готов ради вас пожертвовать общением с друзьями и близкими; говорит о том, что нагулялся.



Партнер не готов, если:

Не хочет и всячески избегает ответственности; старается вас изменить под себя; не говорит о будущем или вспоминает, но вас в нем нет; очень зависит от родителей, особенно от мамы; не делится проблемами, радостями, многое скрывает; не хочет детей; боится потерять свободу; не хочет отказываться от привычек, увлечений, образа жизни ради вас; говорит, что еще не нагулялся.

Поставьте возле этих пунктов плюсы или минусы, проанализируйте их количество и определите, чего же в вашей жизни больше. Выводы и решения — за вами.

Я не пойму, как сейчас рассчитывается пособие по беременности и родам и пособие по уходу за ребенком.

Пархоменко С. П., г. Казань

Согласно ст. 10 и 11 Федерального закона от 29.12.2006 года №255-ФЗ «Об обязательном социальном страховании на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством» (с изм. и доп., вступившими в силу с 01.01.2013 года) продолжительность выплаты пособия по беременности и родам, а также при усыновлении ребенка в возрасте до 3 месяцев, составляет 70 (в случае многоплодной беременности - 84) календарных дней до родов и 70 (в случае осложненных родов - 86, а при рождении двух или более детей - 110) календарных дней после родов. Пособие по беременности и родам выплачивается застрахованной женщине в размере 100 процентов среднего заработка. Если страховой стаж будущей мамы менее шести месяцев, то пособие выплачивается в размере, не превышающем МРОТ.

Ежемесячное пособие по уходу за ребенком выплачи-

ва-
ет -
ся в
разме-
ре 40%
среднего
заработка
застрахован-
ного лица, но не
менее минимального
размера этого пособия,
установленного Федеральным
законом «О государственных пособиях гражданам,
имеющим детей». В случае ухода за двумя и более
детьми до достижения ими возраста полутора лет
размер ежемесячного пособия по
уходу за ребенком суммиру-
ется.



Не выплачивают пособие. Как быть?

Я нахожусь в отпуске по уходу за ребенком, случайно узнала, что предприятие, где я работала, признано банкротом. Решение районного суда о взыскании задолженности по пособию долгое время не включалось конкурсным управляющим в реестр требований. Я не уволена, мною предоставлены все документы по размеру пособия, а также решение суда. Конкурсный управляющий на телефонные звонки не отвечает. Как быть в данной ситуации?

Сухарева С. Г., г. Курск

Работники должника-организации, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком, фактически увольняются только при завершении конкурсного производства, при отсутствии желания со стороны работника уволиться раньше этого срока. Рекомендую все заявления и документы, адресованные конкурсному управляющему, направлять в его адрес ценным письмом, с описью вложения и уведомлением о вручении, а при неисполнении требований в разумный срок, писать жалобы либо в Росрегистрацию, либо в Арбитражный суд, который рассматривает дело должника-организации, но только в рамках дела о банкротстве. Например, Вы можете потребовать у конкурсного управляющего выписку из реестра требований кредиторов в отношении Вашего требования, а в случае не получения ответа принять соответствующие меры.



Кто хозяин квартиры?

Кто является хозяином квартиры? Тот, кто получил квартиру, либо тот, кто является собственником в договоре о приватизации?

Коновалова Г. Е., г. Москва

Понятие хозяин в правовом поле нет, есть собственник, владелец, пользователь, наниматель. В настоящем случае тот, кто получил квартиру, является главным квартиросъемщиком. Если наниматель вселил кого-то в квартиру, например, членов своей семьи, тогда они становятся равноправными с нанимателем. Наниматель и члены его семьи, проживающие в полученной от государства квартире, могут пожелать её приватизировать, то есть получить в собственность. Тогда все, кто будет участвовать в приватизации, станут собственниками и также будут иметь равные права и обязанности. Если квартира приватизирована, уже не имеет значения, кто её когда - то получал. Хозяином является собственник. Что касается оплаты по квитанциям за квартиру, то там может быть фамилия только одного собственника, а остальные собственники обязаны соразмерно со своей долей участвовать в уплате налогов, сборов, при проживании оплачивать коммунальные услуги.

Сохранить и отложить деньги для большинства людей представляется действием как бы возможным, но маловероятным. Как же это сделать? Как научиться откладывать деньги? Как научиться копить деньги?

Методы накопления денег, или арсенал бережливости

Пишите «волшебные списки»

Списки должны быть следующего характера:

• **Список крупных покупок, затрат** — это,

например, бытовая техника, оплата учёбы, текущий ремонт сантехники. Причём в списке они должны располагаться в соответствии с тем, что в первую очередь необходимо сделать, дабы не перескакивать с дела на дело, а потом начинаются дополнительные траты, не рассчитанные на этот месяц.

• **Список мелких покупок** —

это такие расходы, как поход в магазин, причём любой, будь то продуктовый или магазин одежды. Перед тем как идти, нужно взять заранее составленный список необходимых продуктов, вещей, иначе вы рискуете в очередной раз купить «много нужного», а на деле всё действительно нужное останется в магазине. Конечно, список не исключает возможности того, что вы всё-таки купите «ну очень важную вещь», но всё-таки вероятность покупок подобного рода при наличии у вас в руках списка снизится до минимума.

Сократите траты на обед

Этот момент, в принципе, решается элементарно: можно носить еду на работу с собой из дома. Посчитайте, сколько в день тратится на обед, по-хорошему рублей 200 плюс-минус, умножьте на 5, а то и на 6 дней, а потом на 4 недели. Ну и как вам сумма? Это хорошо, если есть дешёвая столовая под боком, да и в ней вряд ли вас «накормят» — вы всё равно ещё что-нибудь, где-нибудь перехватите.

Покупайте только качественные вещи

Очень часто в погоне за тем, чтобы получить сразу и много, а главное, дешево, мы покупаем вещи, которые очень быстро выходят из «строя» и требуют, можно сказать, постоянной замены.

В результате чего мы в очередной раз, якобы недавно сэкономив, опять бежим тратить деньги на ту же вещь. Как говорится, «скупой платит дважды», а то и «трижды».

Храните деньги в конвертах

Конверты, да, самые обыкновенные, бумажные, либо, если хотите, с цветочками. Конвертов может быть несколько, так как вы можете откладывать на разные цели. Собственно, помимо основного дохода вы можете иметь и дополнительный, деньги с которого желательно хранить отдельно. Эти сбережения ни при каких условиях не могут пойти ни на путешествие, ни на одежду. На эти нужды должен быть отдельный конверт.

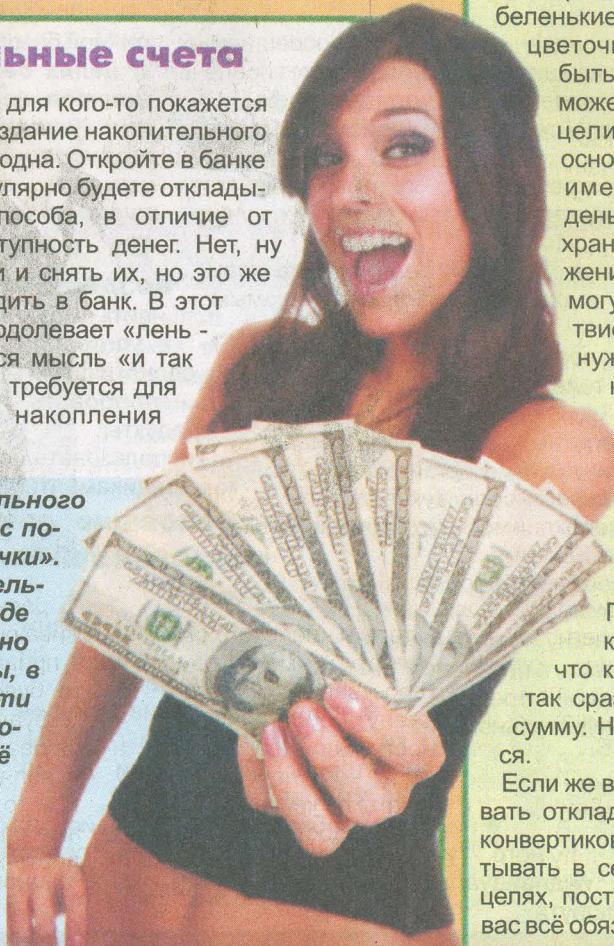
Единственным минусом конвертиков является их доступность, так как не у всех хватает силы воли. «Ну хоть 500 рублей, вроде как временно, не взять из той кучки». Причём мы каждый раз клятвенно обещаем себе, что как только получим деньги, так сразу доложим недостающую сумму. Не верьте себе, не получите.

Если же вы всё-таки хотите попробовать откладывать деньги с помощью конвертиков, то советуем вам воспитывать в себе силу воли. Думайте о целях, поставленных перед собой, и у вас всё обязательно получится.

Накопительные счета

Ещё одним вариантом, который для кого-то покажется более приемлемым, является создание накопительного счёта, либо счетов, если цель не одна. Откройте в банке накопительный счёт, куда вы регулярно будете откладывать деньги. Плюсом этого способа, в отличие от «конвертиков», является недоступность денег. Нет, ну конечно же, всегда можно пойти и снять их, но это же ещё надо выбрать время, съездить в банк. В этот момент нас в срочном порядке одолевает «лень-матушка», а в голове появляется мысль «и так обойдёмся». Собственно это и требуется для дальнейшей сохранности и накопления вашего капитала.

Разновидностью накопительного счёта являются накопления с помощью «зарплатной карточки». Некоторых открытие отдельного счёта затрудняет, вроде как опять нужно специально ехать, заполнять документы, в общем, причин можно найти множество, а тут — уже готовая карточка. Деньги с неё можно снимать не полностью, таким образом накапливая определённые суммы на необходимые цели, либо и вовсе с одной из карточек не снимать деньги.



Памятка туристу



Предупреждение,

рекомендации и обязательства

- Всегда иметь при себе визитную карточку отеля или личную, принять меры предосторожности во избежание кражи документов, денег, ценных вещей; при возможности пользоваться для хранения сейфом в гостинице;
- если вы во время поездки опаздываете к пунктам сбора группы, то руководитель группы (экскурсовод) имеет право не ждать вас и фирма не несет ответственности за последствия опоздания;
- самостоятельно знакомится с достопримечательностями, посещать магазины, рынки, вечерние мероприятия лучше в компании (желательно, чтобы кто-нибудь владел иностранным языком). В любом случае, проверьте, хорошо ли вы знаете, как возвращаться в отель (№ автобуса, трамвая, название остановки, схемы метро и пр.);
- придерживаться правил поведения и культуры посещаемых стран (вынос еды с завтрака на «шведском столе» может повлечь за собой вызов полиции, составление акта, уплату штрафа);
- ни в коем случае не оставляйте детей без присмотра (даже в отеле, на пляже);
- будьте осторожны с употреблением спиртных напитков (особенно местного производства), на отдыхе от них лучше вообще отказаться;
- соблюдайте правила приема солнечных ванн, а также меры безопасности на воде. Не подходите близко к незнакомым животным;
- в случае травмы, несчастного случая необходимо незамедлительно обратиться по телефону (адресу), указанному в страховом полисе;
- при возникновении транспортных аварий, неразрешенных конфликтов с полицией, другими органами власти необходимо поставить в известность руководителя туристической группы, при необходимости и сотрудников посольства (консульства) России;
- в период туристической поездки турист не имеет права на оплачиваемую работу;
- турист обязан покинуть страну по истечении срока визы не позднее 72 часов, в противном случае он может быть подвергнут аресту и выслан из страны в принудительном порядке;
- все расходы, выходящие за рамки туристической программы, турист оплачивает самостоятельно.

Во время путешествия, включая транзит, турист обязан:

- соблюдать законодательство страны (места) временного пребывания, уважать ее социальное устройство, обычаи, традиции, религиозные верования;

- сохранять окружающую природную среду,

- относиться к памятникам природы, культуры в стране (месте) пребывания;

- соблюдать правила въезда в страну (место) временного пребывания, выезда из страны (места) пребывания и пребывания там, а также в странах транзитного проезда;

- соблюдать во время путешествия правила личной безопасности.

В целях безопасности туристам запрещается нарушать правила безопасности, установленные: авиакомпаниями; транспортными организациями; гостиницами, пансионатами, местными туристическими организациями.

Во избежание биологических воздействий запрещается:

- пить сырую воду в течение всего маршрута;
- употреблять в пищу не-мытые овощи и фрукты;
- пробовать незнакомые продукты;
- использовать незнакомые медикаменты.

Основные рекомендации при выезде:

- страхование жизни, здоровья, багажа от несчастных случаев;

- профилактические прививки от холеры, чумы, оспы, дизентерии, дифтерии и других заразных и опасных болезней;

- наличие необходимой одежды, исправного туристического снаряжения, средств индивидуальной защиты, требуемых для данного маршрута.

- При выезде за границу необходимо взять с собой: авиа (ж/д) билеты, ваучер, разрешение на вывоз валюты, страховой полис, международные водительские права (если вы собираетесь брать напрокат машину).

- На детей до 18 лет, выезжающих отдельно от родителей (или с одним из них), необходимо предоставить нотариально заверенное разрешение на выезд за границу. Если ребенок имеет другую фамилию, необходимо предоставить свидетельство о рождении.

За ненадлежащее оформление загранпаспорта и возможные последствия вы отвечаете сами:

- граждане, достигшие 18 лет, должны иметь собственный загранпаспорт;
- детям старше 6 лет, вписанным в загранпаспорт родителей, необходимо иметь вклеенную фотографию.



Слышала от ветеринара, что для собаки нужна своя аптечка. А что в нее положить?

**Тихомирова Оксана,
г. Таганрог**

Аптечка для собак

Говорят: «Заживет как на собаке», т.е. быстро и без лишних хлопот. Но это совсем не так! Собаки и простужаются, и болеют почти так же, как люди. Как и людей, лечить их должны врачи. Но **для экстренной помощи в доме** должна быть аптечка, в нее нужно положить перекись водорода, зеленку, марганцовку, йод, желателен термацин в аэрозольной упаковке (этим лекарством обрабатывают раны) не помешает кровоостанавливающая пудра, два-три стерильных бинта, лед, жгут.

Главное при травме - остановить кровотечение. Для этого нужно действовать так же, как и с раненым человеком. Порезы обрабатываются перекисью водорода и заливаются зеленкой. При пульсирующем кровотечении выше раны на конечность накладывается резиновый жгут. А если рана в боку, нужно наложить стерильную плотную повязку и срочно доставить собаку в больницу. Это и помогут сделать компоненты аптечки.

Часто собакам разъедает лапы солью. Первым делом надо промыть лапу водой с раствором марганцовки. Пригодятся мази «Спасатель» или левомецитиновая. Кстати, для защиты лап от реагентов есть специальный воск. Намажьте его перед прогулкой вашей собаки тонким слоем, а когда она вернется - смойте. Лапы будут в порядке.

Если собака отравилась, например, слизала вредный химикат, который забыли убрать рабочие во время ремонта, надо вызвать у нее рвоту. Для этого в аптечке надо иметь марганцовку. Приготовьте слабый раствор (он должен быть розового цвета) и вливайте собаке в рот через воронку, сбоку, там, где мало зубов, до достижения результата.

Не забудьте положить в аптечку градусник.

Знаете ли вы, что нормальная температура собаки 38,6 - 38,7 °C, а частота дыхания - 16-18 вдохов-выдохов в мин., пульс - 90-100 ударов в мин. Температура меряется ректально: градусник вставляется в прямую кишку, а мерить надо три минуты. Сухой нос - вовсе не всегда показатель болезни, это предрассудок. Нос пересыхает, если животное набегалось или возбуждено.



Нашему хомячку 1 год, а подруга говорит, что он уже старенький... Сколько лет живут хомячки и сколько хомячьих лет длится наш год?

Наумова Надежда, г. Таганрог

Домашний питомец 31



Спасение от отравления

Кошка может заболеть при попадании в ее организм ядовитых веществ, некачественных кормов, после укусов ядовитых животных и т. д. Больше подвержены отравлениям молодые и ослабленные животные. Основными симптомами отравления являются низкая двигательная активность, слабость, ухудшение аппетита, отказ от пищи, жажда, рвота, жидкий стул, судороги. При отравлении лекарственными препаратами животному дают большое количество воды, молока или чая с активированным углем.

При отравлении ядохимикатами прежде всего следует промыть желудок питомца слабым раствором марганцовокислого калия или 2%-ным раствором борной кислоты. После этого кошке дают обильное питье (воду, холодный чай, молоко). При пищевых отравлениях необходимо очистить желудок кошки, дав ей слабый раствор марганцовокислого калия, поставить клизму.

Кошка отравилась, как лечить?

**Татарина Наталья,
г. Астрахань**

Сколько хомячьих лет длится наш год?

Учитывая небольшой возраст хомяков, можно сказать, что один человеческий год приравнивается к 25 хомячьим годам.

Хомяки в зависимости от породы живут от 2 до 3 лет. Таким образом, получается, что созревание и старение хомяка проходит очень быстро.

Конечно, многое зависит от породы, однако расхождения в параметрах не значительные. Так, например, одни из самых популярных хомяков - сирийские живут от 2 до 2,5 лет. В самых хороших условиях хомяк может прожить 3 года. Однако это скорее исключение из правил.

Русские карликовые хомячки живут от 1,5 до 2 лет, что почти на год меньше сирийских. В пересче-

те на их продолжительность жизни это существенный период времени. Фактически карликовые хомяки живут на треть меньше своих собратьев.

Хомяками-долгожителями являются хомяки Роборовского. Они живут от 3 до 3,5 лет. Однако данная порода является не самой распространенной. Дело в том, что такие хомяки очень активны не только ночью, но и днем.

Для их содержания необходимо обеспечить специальные условия, что начинающий хомяковод вряд ли сможет сделать.

В общем и целом можно сказать, что хомяки живут очень недолго, но за свою непродолжительную жизнь доставляют своим хозяевам массу положительных эмоций.

В СЕНТЯБРЕ

Если вы не успели посадить озимый чеснок в конце августа, то сделайте это в самом начале сентября. Для

этого подготовьте грядку: внесите на каждый квадратный метр почвы по ведру хорошо перепревшей органики, по половине ведра песка (этого

не надо делать,

если почва у вас песчаная),

Чеснок - культура холодоустойчивая, поэтому не бойтесь поздних осенних заморозков. Чеснок созреет примерно в конце июля и готов к уборке до наступления августовских дождей. Если весной или осенью участок с посадками чеснока заливают водой, надо позаботиться о том, чтобы спустить лишнюю воду. Для этого достаточно прокопать на глубину 40-50 см проходы между грядками.

добавьте по литровой банке золы и тщательно перекопайте на штык лопаты. Если стоит сухая осень, то вечером хорошо полейте грядку водой. Глубина при ранней посадке чеснока должна быть не менее 12 см. В каждое углубление внесите по 1 ст. л. песка, 1 крупную гранулу удобрения AVA и опустите зубчик (если этого удобрения нет, то замените его 1 ч. л. золы). Сверху присыпьте песком и заровняйте

почву. При такой посадке чеснок успеет развить мощную корневую систему до наступления холодов, но при этом не взойдет. Ранней весной он тронется в рост.

До 10-15 сентября можно сажать землянику.

Для этого еще в августе надо дать укорениться 4-5 розеткам на маточном кусте (обычно в качестве маточного куста садоводы просто отбирают тот куст, на котором был большой урожай летом). Вопреки тому, что пишут, оставлять следует только ближайшие к кусту

розетки, все остальные надо отбраковать. Розеткам надо дать перезимовать вместе с материнским растением и только весной отрезать их от него и пересадить.

Сначала на подготовленной грядке следует сделать углубления лопатой по схеме 30х30 см, внести на дно одну треть чайной ложки гранул удобрения AVA и пересадить молодые кустики прямо на лопате вместе с комом земли. Такой способ называют перевалкой. При этом не повреждается корневая система, и кустики хорошо приживаются. После перевалки землянику хорошо поливают. Зацветают они в конце июля и дают первый небольшой урожай крупных ягод. При поздней осенней посадке кустики не успевают хорошо укорениться (для этого требуется

около трех недель без заморозков и пониженных температур), поэтому зимой их выпирает из земли, и они часто погибают. Кроме того, розетки не успевают нарастить достаточное количество листьев, прикрывающих корневище зимой, поэтому без дополнительного укрытия корневище может подмерзнуть при заморозках без снега. При ранней осенней посадке у розеток практически еще нет корней, и приживаемость их низкая. Кусты даже успешно перезимовавшие, - хилые, слабые и все лето плохо растут, ягоды появятся на них лишь в следующем году.



• После первого заморозка надо убрать морковь для зимнего хранения.

Если пришла пора убирать корнеплоды, а погода стоит теплая, то обязательно подержите морковь в холодильнике сутки или двое: морковь перед хранением обязательно должна пройти стадию охлаждения, иначе у нее начнет отрастать зелень при хранении.

• Можно снимать свеклу. Ботва у нее срезается так, чтобы оставалось немного надземной части.

• Цветную капусту тоже можно убирать, но вместе с корнями поставить ее в ящик и поместить в погреб для доращивания.

Головки существенно увеличатся в размере в течение примерно месяца. Или оставить капусту на грядке, но тогда ее надо укрыть двойным лутрасилом, чтобы защитить от возможных заморозков.

• Весь сентябрь можно сажать ягодные кустарники: малину, смородину, крыжовник, жимолость и орехи.

• Если вы купили посадочный материал вишен, слив, груш, яблонь и облепихи, то их лучше прикопать до весны, а не высаживать под зиму.

На заметку

Если на коре деревьев на вашем участке нет лишайников, то можете побелить стволы и скелетные ветви водоземлюсионной краской для наружных работ. Она не смывается осенними затяжными дождями до весны и предохранит деревья от солнечных весенних ожогов, которые обычно происходят в марте, когда после пасмурной зимней погоды появляется очень яркое солнце, усиленное снегом. Но еще лучше обернуть стволы полипропиленовым волокном от мешков из-под сахара или иных продуктов. Поздние весенние побелки - дело совершенно бессмысленное. Побелка мелом - тоже, поскольку до весны она полностью смывается. Весенние ожоги коры в дальнейшем приводят к ее гниению и отмиранию.



Календарь работ в цветнике в сентябре



Делим и рассаживаем многолетники

• **Хоста, флокс, примула, астильба, пион, лилейник в начале осени отправятся на новое место.** Эта сентябрьская работа цветовода требует вдумчивого подхода. Если деленка слабая, то посадите ее сначала на доращивание в специально отведенное место (видеосоветы о делении многолетников и доращивании рассады цветов).

• **Мелколуковичные (иксия, ацидантера, тритония, крокосмия и другие) растения выкапывают целиком гнездом и в таком виде отправляют на хранение.** Делают это так, потому что размер каждой луковички очень маленький и они просто могут засохнуть.

• **В начале осени в цветнике (работают над этим обычно после первых заморозков, к концу сентября в северных районах и не ранее 15 октября на юге) выкапывают гладиолусы,** которые цвели летом раньше, а вот с поздними сортами делать это надо как можно позже. Иначе посадочный материал плохо вызреет. На высоте 15 см срезать стебли и просушить две недели при 20°С.

• **После первых заморозков выкапывают корневища канн и клубни георгин.** Стебель обрезают на высоте 10-20 см. У канн земляной ком не разрушаем. Слегка подсушиваем и отправляем на хранение. Следим, чтобы зимой посадочный материал не пересох.



Работ в осеннем цветнике очень много, ведь именно в этот период проходят основные посадки луковичных, деление многолетников, подготовка клумб для подзимнего сева. Яркие краски, пышные цветы, сильные ароматы. Уже не так жарко, как летом, и растения расправляют свои листья и покрываются пышным цветом.

В начале осени (сентябрь) в цветниках идет работа по размножению растений путем деления. Если у вас очень разросся клематис, то самое время отделить часть. В части куста должны быть целые корни, лоза и несколько почек. Клематис довольно-таки хрупкий, поэтому выкапывайте его аккуратно. При посадке растение заглубить на 5 см. посадочную яму заправить компостом или перегноем, внести также перепел.

В начале сентября в цветнике можно поделить лилии, растущие большим гнездом. Так же можно посадить в цветник из рассадника молодые растения. Ведь воздушные луковички, чешуйки луковиц, семена при размножении не садят сразу на постоянное место.

Важной работой осенью в цветнике будет посадка луковичных (фритилярии, тюльпанов, нарциссов, гиацинтов). Начинать следует с определения оптимальных сроков для своей местности. Связаны они с наступлением морозов и приходится на время с 10 сентября до середины октября. Подбирайте так, чтобы цветок успел укорениться, но не пророс на поверхность грунта.

Почву необходимо подготовить заранее, внести удобрения соответственно необходимые каждой культуре. Перед посадкой луковицы обеззараживают. Недостаточно глубокая посадка может привести к выталкиванию посадочного материала на поверхность, к оголению при размывании грунта во время осенних ливней. Луковицы располагают так, как требует цветок. Например, фритилярию высаживают с небольшим наклоном, чтобы не застаивалась вода в углублении, находящемся сверху луковицы. А вот у тюльпана положение при посадке не имеет значения.

Для глубины посадки можно взять усредненное значение: три высоты луковицы. Хорошо бы под каждую луковицу насыпать немного песка. Материал предварительно разобрать по размеру.

Декоративные кустарники так же делим

с конца сентября. Поэтому в самом начале осени в цветнике работайте над выкапыванием посадочных ям, желательно, чтобы они постояли не менее двух недель. Также готовьте посадочные ямы для весенних посадок. В это время пересаживайте на постоянное место укоренившиеся черенки, отделяйте прикопанные для укоренения побеги.

Начало осени - это время посадки растений, разбивки клумб, подготовки грядок в цветниках для весенних посевов. Но, работая, не стоит забывать и о тех цветах, которые растут сейчас. Ведь из-за жары многие летники только начали пышно цвести и еще не успели образовать семена. Но в сентябре бывают ранние заморозки. Настурция, мирабилис, чернобрывцы, георгины, портулак, бальзамины и другие неморозоустойчивые могут еще цвести, если землю вечером перед заморозком обильно полить. Сверху прикройте чем-либо, даже можно старыми простынями, если нет укрывного материала.

Также можете посадить их в горшки или другую посуду и занести в помещение. Пусть еще цветут. Так же поступают с поздними сортами хризантем. Если холода будут ранними, то этот цветок выкапывают и отправляют в помещение. Там хризантемы себя превосходно чувствуют и цветут.

Величественные гладиолусы



И один гладиолус - это уже пышный букет великолепных цветков, а если гладиолусов несколько - это настоящий парад цветов. Подобранные по срокам цветения и разнообразные по окраске сорта гладиолусов, цветущие со второй половины июля по сентябрь, вносят в сад и дом обилие роскошных цветков на стройных цветоносах. Цветоводы мира относят гладиолус к одной из самых красивоцветущих культур, и популярность гладиолуса во многих странах возрастает из года в год.

Гладиолус - многолетнее клубнелуковичное растение семейства касатиковые, в переводе с латинского означает «меч». Действительно, листья гладиолуса по форме напоминают взметнувшиеся в небо шпаги. Упоминания о гладиолусе встречаются в трудах римских и греческих мыслителей: клубнелуковицы в древности использовались для врачевания и в пищу. Древнеримская легенда утверждает, что в клубнелуковице гладиолуса заключена таинственная сила, способная защитить от ранения человека, носящего её на груди как амулет, и делающая его непобедимым.

Сортовые признаки гладиолуса объединяются в две основные группы:

• декоративные

(размер и окраска цветка, форма цветка, форма и длина соцветия, количество бутонов в соцветии, число одновременно открытых цветков, число окрашенных бутонов);

• хозяйственные

(высота растений, время цветения, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, коэффициент размножения, транспортабельность).

По срокам цветения гладиолусов выделяют семь групп: очень ранние, ранние, среднеранние, средние, среднепоздние, поздние, очень поздние. Для средней полосы наиболее подходящие сорта гладиолусов с ранними и средними сроками цветения.

Разнообразие гладиолусов вызывает восхищение. Селекционеры, создающие новые сорта гладиолусов, посвящают годы жизни созданию сорта. Результатом их титанического труда стали тысячи изумительных сортов гладиолусов радужных окрасок с богатой гаммой оттенков.

Гладиолус - культура трудоёмкая: ежегодная выкопка клубнелуковиц осенью, необходимость их подготовки к хранению зимой, создание подходящих условий хранения, постоянный контроль за состоянием клубнелуковиц во время

хранения и их выбраковка, подготовка к посадке (очистка и обработка клубнелуковиц и детки), высадка в грунт весной, своевременные прополка, рыхление, полив, удобрение, профилактические опрыскивания от вредителей и болезней, своевременная выкопка - этот цикл необходимых работ по выращиванию гладиолусов, основные из которых проводятся в самую «страдную» пору, не пугает только истинных любителей гладиолусов. А если собрана коллекция гладиолусов, то возникает необходимость её учета, посадка на грядах по схеме, выкопка и хранение клубнелуковиц по сортам, что ещё более усложняет работу.

Гладиолусы светлюбивы и теплолюбивы, им нужно отводить защищённые от ветра (это особенно важно для сильнорослых сортов) солнечные участки: ведь предки гладиолусов родом из Африки, с хорошо дренируемой плодородной почвой.

Гладиолусы требуют обильного полива (4-5 вёдер воды на 1 кв. метр) хотя бы раз в неделю (если не было сильного дождя), систематического рыхления почвы с удалением сорняков, отнимающих у корней гладиолусов питательные вещества. С момента появления второго листа и до конца августа еженедельно вносятся минеральные удобрения маленькими дозами в жидком виде вместе с поливом; от подкормки во многом зависят высота и качество соцветий, устойчивость гладиолусов к болезням.

Отбра-

ковка больных клубнелуковиц и деток, обработка посадочного материала и почвы, возвращение посадок гладиолусов на прежнее место через несколько лет, профилактические опрыскивания против болезней, выкопка и сжигание погибших растений с последующей обработкой почвы, правильная срезка соцветий, защитные мероприятия по борьбе с вредителями и болезнями, выполнение агротехнических мероприятий, своевременная уборка клубнелуковиц и детки до сильных заморозков, правильное хранение позволяют иметь коллекцию здоровых гладиолусов.



Астра, или цветочные созвездия в саду

Астра в переводе с греческого означает «звезда». Греки считали, что из упавшей со звезды пылинки вырос этот удивительный цветок с расходящимися во все стороны лучистыми лепестками, названный «asteros» - астра. Астру по праву величают королевой осеннего сада. Ведь к концу садового сезона, когда многие растения уже отцветают, холодостойкие астры предстают во всей своей блистательной красе. В сентябре наши сады сверкают сотнями ярких звёзд – это цветут осенние многолетние астры. Садоводы любовно называют их «сентябринками».

Парад многолетних астр

Со второй половины августа начинается хоровод осенних многолетних астр.

Первыми расцветают ранние сорта **астры кустарниковой**. Это

длиннокорневищный многолетник высотой от 20 до 60 см с сидячими кожистыми тёмно-зелёными листочками. Листьев на растении так много, что астра выглядит будто маленький кустик самшита, поэтому она очень красива даже в нецветущем

состоянии.

Из низкорослых сортов кустарниковой астры получают замечательные бордюры; их совсем не нужно стричь, а только слегка подравнивать. Сорта «Альба флор Плена» и «Ниобея» имеют белые язычковые цветки. Интересны голубые сорта «Lady in Blue» и «Блю букет». Очень нежна розовая астра «Джейн», а у сорта «Шпотрозе» насыщенно-розовые цветки. Малиновая астра сорта «Ройял Руби», сиреневая «Дwarf Нэнси», розовая «Элис Хэслем» и светло-голубая сорта «Блю Берд» высотой всего 25 см. Ещё ниже, всего 20 см, образуется кустик у кустарниковой астры сорта «Венус» с розовато-лиловыми язычковыми цветками.

Многолетние астры в ландшафтном дизайне

Многолетние астры добавляют моему саду яркие краски. Для этих растений характерно обильное цветение, что особенно ценится осенью. Розовые сорта многолетних астр хорошо выглядят рядом с японской спиреей.

Низкая белая астра освежает и удачно оттеняет соседние растения, например, пурпурные листья очитков «Мадонна» и «Перпл Эмперор». Даже простенькие голубые и сиреневые многолетние астры эффектно смотрятся перед более высоким жёлтым золотарником. А если ещё впереди сделать подбивку из розовых безвременников, то получится милый осенний цветник, радующий своей красотой и свежестью до самых морозов.

Также из Северной Америки пришли к нам два замечательных вида многолетников:

- виргинская, или новобельгийская астра.

Знаменитые сорта новобельгийской астры: «Аметист» - махровая тёмно-лиловая (диаметр цветка 6 см, высота куста 100 см); «Октоберфест» - махровая голубая (7 см, 100 см); «Сансет» - махровая фиолетово-розовая; «Дик Баллард» - розовая (3 см, 100 см); «Нэнси Баллард» - лилово-розовая (3 см, 150 см); «Бичвуд Райвел» - пурпурно-красная (3 см, 70 см); «Сатурн» - светло-голубая (4 см, 150 см).

- американская, или новоанглийская астра.

Знаменитые сорта новоанглийской астры: «Браумен» - фиолетово-сиреневая (диаметр цветка 4 см, высота куста 120 см); «Гарпингтон Пинк» - светло-розовая (3,5 см, 150 см); «Гербер Розе» - розовая (3,5 см, 150 см); «Лили Фарделл» - насыщенно-розовая (3,5 см, 130 см); «Роте Штерн» - тёмно-карминно-красная (4 см, 130 см);

«Констанс» - тёмно-малиновая (3,5 см, 180 см); «Доктор Эккнер» - красно-фиолетовая.

Эти виды имеют внушительные размеры: их плотные прямостоячие кусты, не требующие подвязки, редко бывают ниже метра, а порой достигают 2 м. Многочисленные соцветия-«ромашки» (диаметром 2-5 см) новобельгийской и новоанглийской астры собраны в рыхлую метёлку на концах побегов. Поэтому данные виды лучше размещать на заднем плане цветников. А впереди, чтобы «прикрыть ноги» астрам, размещайте более низкие растения двумя-тремя ярусами. Эти оба вида астр имеют разнообразную окраску соцветий: белую, розовую, малиновую, оттенки голубого и сиреневого. Отличие данных видов между собой только в том, что астра новоанглийская имеет лёгкую опушённость листьев и бутонов, а зацветает она несколько позже астры новобельгийской.





Женщина на кухне проводит достаточно много времени, так давайте сделаем это место красивым, ведь трудности этот процесс не представляет: вам необходимо хотя бы немножко уметь шить и желание творить, а также терпение.



Наряд для кухни: перемены — в радость!

Старые стулья можно покрасить и обтянуть цветной тканью, складки пробить мебельным степлером. На стулья и табуретки сшить «подстилки» с оборочками. Из кусочков ткани вырезать салфетки и оклеить ими с помощью термопистолета стеклянные баночки.



С грелкой на чайник придётся повозиться. Её можно сделать из головы от старой куклы и матерчатого туловища, глаза и рот подновить масляными красками, а наряд для куклы можно сшить в народном стиле. Обеденный стол накрыть новой вышитой скатертью.

Конечно, хлопчатобумажное украшение кухни не может служить очень долго, но ведь в этом и есть прелесть перемен: вместо очередной стирки занавесок интересней «переодеть» кухню в другие цвета. На тюлевой основе штор на окнах и дверях можно много раз менять отделку, в итоге всякий раз кухня будет другой, но всегда неповторимой и уютной, ведь устроено в ней все своими руками и с любовью!



1001 совет женщинам №8, август 2013. Учредитель - физическое лицо. Гл. редактор: Булатов А. А. Тираж: 9596. Заказ №3095. Номер подписан в печать: 08.08.2013.

ISSN 2226-5902



13 008



9 772226 590009

16+

Дата выхода в свет: 13.08.2013.

Адрес редакции, издателя: 606037, г. Дзержинск, ул. Петрищева, 35-12.

Адрес для писем: 606007, Нижегородская обл., г. Дзержинск, а/я 13. Адрес типографии: г. Дзержинск, пр. Чкалова, 47а. Вид печати - офсетная. Цена свободная.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (РОСКОМНАДЗОР). Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС 77 - 50780 от 25.07.2012 г. В газете использованы фотографии из фотобанки "Лори".

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций. Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.